کورونا

سے کیسے بچا جائے؟

خطرات، احتیاط، علاج

ذاتی تجربات، مشاہدات کی روداد

عامر خاکوانی

ترتیب

باب دوم

انتساب

ان ڈاکٹروں، نرسوں، میڈیکل سٹاف کے نام جو اپنی زندگی کی پروا کیے بغیر کورونا کے عفریت سے نبرد آزما ہیں۔

ڈاکٹر عاصم اللہ بخش (MCPS) کے نام۔ جنھوں نے کورونا کو سمجھنے میں مدد کی اور دوبار جب کورونا کے منجدھار میں پھنسا، ان کے مشوروں اور پرخلوص رہنمائی سے کامیابی ملی۔ ان جیسے دانا، نیک دل شخص کی دوستی اللہ کی رحمتوں میں سے ایک ہے۔

❖❖❖

پہلی بات

اس کتاب میں کورونا کے موضوع پر میرے لکھے گئے کالم، تحریریں اور سوشل میڈیا بلاگ شامل ہیں۔ یہ کتاب صرف مفاد عامہ اور اجر خداوندی کے حصول کے لیے تالیف کی گئی۔ اسے کوئی بھی شائع کر سکتا ہے یا بطور ڈیجیٹل بک کہیں پر بھی پھیلا سکتا ہے۔ اس میں شامل کوئی بھی تحریر کہیں بھی شائع کی جا سکتی ہے، کسی واٹس ایپ گروپ، فیس بک، فیس بک گروپ یا ویب سائٹ پر اسے دیا جا سکتا ہے۔ کسی کے پاس اس کے رائٹس موجود نہیں۔ یہ اوپن رائٹس کے طور پر بنائی گئی کتاب ہے۔ اس کتاب کا مصنف ڈاکٹر یا طبی ماہر نہیں۔ ایک صحافی نے اپنے مشاہدات، ذاتی تجربات اور ڈاکٹروں سے حاصل کردہ معلومات کی بنیاد پر یہ تحریریں لکھیں۔ اس میں بتائی گئی دوائیاں اگرچہ ماہر ڈاکٹروں نے تجویز کیں، جن ہومیوپیتھک دوائیوں کا حوالہ دیا گیا، وہ بھی ماہر ہومیوپیتھ ڈاکٹر نے تجویز کیں۔ ان تمام دوائیوں کو راقم نے اپنے اور اپنے اہل خانہ پر آزمایا اور نفع پایا، اسی لیے یہ شیئر کی گئیں۔ اس کے باوجود مصنف کی جانب سے یہ پرزور تاکید ہے کہ سیلف میڈیکشن نہ کریں، کسی مستند ڈاکٹر سے مشورے کے بغیر کوئی بھی دوائی استعمال نہ کی جائے۔ یہ معلومات اس لیے نقل کیں کہ آپ کے بیک گراؤنڈ نالج کا حصّہ بنے اور آپ اپنے ڈاکٹروں یا طبیب سے اس بارے میں مشاورت کر سکیں۔ عین ممکن ہے کہ ڈاکٹر بعض دوائیوں کی ڈوز مریض کی حالت دیکھتے ہوئے کم یا زیادہ کر دیں، تبدیل کریں یا کسی خاص مرض میں مبتلا کورونا مریض کو وہ دوائی نہ دیں۔ یہ اخبار مین چھپنے والے کالموں

پر مبنی ای بک ہے، اس لیے کہیں کہیں تکرار یا ہدایات دہرائے جانے کا تاثر ملے گا۔ کورونا کی سنگینی کے پیش نظر کتاب کی تالیف میں عجلت کی گئی،اس پر قارئین سے پیشگی معذرت۔

عامر خاکوانی

کالم نگار،میگزین ایڈیٹر روزنامہ 92 نیوز

26اپریل،2021۔لاہور

https//:www.facebook.com/maamirhashim.khakwani

aamirhashim2012gmail.com

کورونا سے بچاؤ: سیلف لاک ڈاؤن

اپنے آپ سے سات عہد کریں

حکومت لاک ڈاؤن نہیں لگا رہی تو خود پر سیلف لاک ڈاؤن عائد کریں۔ اپنے آپ سے یہ سات عہد یا کمٹمنٹس کریں۔

1: طے کریں کہ اس رمضان میں کسی افطار ڈنر یا افطار پارٹی میں شرکت نہیں کرنی۔ خود افطار پارٹی دیں نہ کسی کی پارٹی میں شرکت کریں، بلا جھجک معذرت کر لیں۔ رمضان کے بعد بھی جب تک کورونا کنٹرول نہیں ہو سکتا، تقریبات میں شامل نہ ہوں۔

2: بلا ضرورت ملاقاتوں سے گریز کریں۔ ہر قسم کی کرٹسی کال، فیس بک فرینڈز سے ملاقات، پرانے دوستوں کے ری یونین ٹائپ گیدرنگ کو کم از کم ایک ماہ کے لیے ملتوی کر دیں۔ رمضان میں تو کورونا کا رسک نہ لیں۔ یہ عبادت کا مہینہ ہے، اسے بیماری کی نذر نہیں ہونا چاہیے۔ بعد میں کورونا کی صورتحال دیکھ کر فیصلہ کر لیجئے گا۔

3: کسی دوست سے ملنے اس کے دفتر، کسی عزیز سے ملنے اس کے گھر، حتیٰ کہ قریبی عزیزوں سے بھی بلا ضرورت ملاقاتوں، وزٹس سے گریز کریں۔ جائیں تو مکمل ایس او پیز کے ساتھ ماسک پہن کر سماجی فاصلہ برقرار رکھیں۔

4: ہاتھ ملانے سے گریز کریں۔ دوسرے کے ہاتھ بڑھانے سے پہلے ہی ترک سٹائل میں سینے پر ہاتھ رکھ کر سلام کریں۔ کوئی ہاتھ نہیں ملانا چاہتا تو ہرگز ہرگز اس پر زور نہ دیں بلکہ حوصلہ افزائی کریں۔

5: کوئی دوست ماسک میں ہے اور محفل میں بھی ماسک پہن کر بیٹھنا چاہ رہا ہے تو اس کی حوصلہ افزائی کریں، بلند آواز میں سراہیں اور اس کا مذاق اڑانے والے کو سختی سے سے جھڑک دیں۔

6: بازار غیر ضروری جانے سے گریز کریں۔کوشش کریں کہ اس بار عید کے لیے اعتدال میں رہ کر کام چلا لیا جائے۔خواتین شاپنگ کے لیے بازار جاتے ہوئے ماسک لازمی پہنیں۔

7: ونڈو شاپنگ کے بجائے ایک یا دو دکانوں سے ہی کام چلا لیں۔اس وقت بازار جائیں جب رش نہیں ہوتا۔زیادہ مکس اپ ہونے، چیزوں کو ہاتھ لگانے اور بند یا چھوٹی دکان میں زیادہ وقت گزارنے سے بچیں۔جلدی میں کام نمٹائیں اور بھاؤ تاؤ میں بھی وقت ضائع نہ کریں۔اس سے اگر آپ اپنے لیے خطرہ پانچ دس فیصد کم کر سکیں تب بھی یہ کم نہیں۔

کورونا سے خود بھی بچیں اور دوسروں کو بھی بچائیں۔جو لوگ ایسا کرنے چاہتے ہیں، ان کے ساتھ یک جہتی کریں، انھیں سراہیں اور ان کی آواز میں آواز ملائیں۔

❖❖❖

کورونا: امنڈتے طوفان سے بچنا سیکھیں

کورونا کی حوالے سے شدت اس قدر بڑھ چکی ہے کہ شائد اب اسے لفظوں میں بیان نہیں کیا جا سکتا۔ میڈیا میں تو صرف اعداد و شمار آتے ہیں کہ اتنے نئے مریض آئے، اتنے لوگ دم توڑ گئے۔ یہ اندازہ قطعی نہیں ہو رہا کہ کورونا کہ تازہ لہر کتنی تکلیف دہ، شدید اور سریع الاثر ہے۔ جس شخص سے سانس نہ لیا جائے، دم گھٹ رہا ہو، آکسیجن سلینڈر خالی ہو، موت قطرہ قطرہ اس پر وارد ہو رہی ہو، اس پر کیا گزرے گی؟

کورونا کی پہلی اور دوسری لہر کا ہم نے بغور مشاہدہ کیا۔ بطور صحافی بہت سے ڈاکٹروں سے رابطہ رہا اور معلومات لیتے رہے۔ کورونا کا خود بھی نشانہ بنے، بھائی صاحب کی فیملی بھی متاثر ہوئی۔ اس تیسری لہر نے مگر تمام تر پچھلے اندازے، تجزیے اور پروسیجرز غلط ثابت کر دیئے ہیں۔ مثال سے بات سمجھاتا ہوں۔ پہلی دونوں لہروں کے دوران کسی شخص کو 100 ڈگری کا بخار ہوتا تو ڈاکٹر اسے محتاط رہنے کا کہتے، گلے میں درد اور خشک کھانسی ساتھ ہوتی تو وہ مشتبہ سمجھا جاتا، مگر دو تین دن تک انتظار کیا جاتا کہ کیا صورتحال ڈویلپ ہوتی ہے۔ اگر کھانسی شدید، بخار تیز اور مسلسل رہے تب اس کا سی بی سی اور سی آر پی ٹیسٹ کرا لیا جاتا یا کورونا ٹیسٹ PCR کا کہا جاتا۔ ان کی رپورٹیں آنے میں ایک دو دن لگ جاتے۔ اس دوران کورونا پازیٹو آتا یا نیگیٹو، دونوں صورتوں میں مریض کو قرنطینہ میں رہنے کا کہا جاتا اور یہ کہ کھانے پینے کا خیال رکھا جائے، ملٹی وٹامن لے، وٹامن سی پروٹین وغیرہ استعمال کریں، زیادہ پانی پیا جائے اور بخار کی صورت میں صبح دوپہر شام پیناڈول کی

دو گولیاں لی جائیں، زیادہ سے زیادہ ہر چھ گھنٹوں بعد پیناڈول کا کہا جاتا۔توقع کی جاتی کہ کورونا از خود ختم ہو جائے گا۔کسی کسی کیس میں پیچیدگی پیدا ہوتی تب معاملہ چیسٹ ایکس رے اور پھر اکا دکا کیسز میں HRCT یعنی سٹی سکین کا کہا جاتا۔تب ڈی ڈائمر، فیرائٹین ٹیسٹ وغیرہ بھی کرائے جاتے۔دوسری لہر میں پیچیدگیاں (Complications) بڑھنے لگیں اور کچھ فیصد کیسز میں چیسٹ ایکس رے اور سٹی سکین کی نوبت آتی۔یہ بھی سامنے آیا کہ کورونا کے ضمنی اثرات میں سے ایک خون گاڑھا ہو جانا بھی ہے، اس کے لیے بھی لوپرن سیونٹی فائیو یا کوئی اور گولی تجویز کر دی جاتی تاکہ خون پتلا رہے اور کلاٹ نہ بن جائے۔

کورونا کی تیسری لہر پہلی دونوں کے مقابلے میں کئی گنا زیادہ تیز، شدید اور خطرناک ہے۔اب ایک دو دن کے بخار کے دوران ہی پھیپھڑے متاثر ہو جاتے ہیں۔معاملہ اس قدر تیز ہے کہ صرف ایک دن کے بخار کے بعد سی آر پی ٹیسٹ وغیرہ کرایا جائے تو ان کی رپورٹ آنے سے پہلے ہی آکسیجن سیچوریشن تیزی سے گرنے لگ جاتی ہے، 90 سے نیچے چلی جاتی ہے اور مریض کو فوری سٹیرائیڈز کے ساتھ آکسیجن لگانے کی ضرورت پڑ رہی ہے۔ایسے کئی کیسز پچھلے چند دنوں میں دیکھے۔ہمارے قریبی عزیزوں کے ہاں بھی ایسا ہی ہوا۔ان کا نوجوان بیٹا متاثر ہوا، پھر والدہ اور بہن کو ہوا اور تیس بتیس سالہ نوجوان کی آکسیجن سیچوریشن صرف دو دن کے بخار کے بعد بہ نوے اکانوے تک پہنچ گئی۔فوری سٹیرائیڈز شروع کرا دی گئیں، اینٹی بائیوٹک اور دیگر ادویات، تب جا کر حالت سنبھلی۔ان کی والدہ کی ویکسی نیشن ہو چکی تھی، مگر شائد ابھی اینٹی باڈیز مکمل نہیں ہوئی تھیں، اس لیے کورونا ہو تو گیا، مگر اس کی نوعیت ہلکی تھی اور پھیپھڑے متاثر نہیں ہوئے۔چھوٹی بہن کو تو آکسیجن سلنڈر استعمال کرنا پڑا، ہسپتال ایڈمٹ کرانے تک نوبت پہنچ گئی۔الحمدللہ وہ اب بہتر ہیں۔

کورونا کی اس تیسری لہر کا مقابلہ کرنے کے لیے نہایت مستعدی، حاضر دماغی اور ہوشیار رہنے کی ضرورت ہے۔کسی اچھے ڈاکٹر کے ساتھ آپ پہلے سے رابطے میں ہوں، تمام تر ضروری معلومات سے لیس ہوں۔آپ کو معلوم ہو کہ کس مرحلے پر کیا کرنا ہے۔

کہیں پر معمولی سی سستی بھی ہوئی تو اس کی تلافی شائد اس بار ممکن نہ ہو۔ یہ بات سب گھر والوں کو سمجھائیں۔ بیٹھ کر ڈسکس کریں، خواتین، بچوں تک کو ضروری معلومات دیں۔ کچھ چیزیں لکھ کر محفوظ جگہ پر، جیسے کسی الماری وغیرہ پر ہدایات والا کاغذ چپکا دیں۔ بعض کیسز میں ایسا ہوتا ہے کہ گھر کا سب سے ہوشیار، باخبر اور فعال شخص ہی کورونا کا شکار ہو جاتا ہے۔

ہر گھر میں ایک کورونا کِٹ بنا کر رکھ لینی چاہیے۔ اس میں سب سے اہم آکسیجن آکسی میٹر ہے۔ ہمارے ایک عزیز دوست جو ماہر ڈاکٹر ہیں، انہوں نے اگلے روز بڑے پتے کی بات کی، ''کورونا میں زندگی اور موت کے مابین فرق صرف آکسی میٹر ہی ہے۔ اس کا ہونا آپ کو موت کے شکنجے سے کھینچ لائے اور اس کا نہ ہونا زندگی کو خطرہ سے دوچار کرسکتا ہے۔'' آکسی میٹر دو ڈھائی ہزار روپے میں مل جاتا ہے، مارکیٹ میں عام دستیاب ہے، اسے لے کر رکھ لیں۔ بخار کا اندازہ ہمیشہ تھرمامیٹر سے لگائیں۔ کسی بھی شک کی صورت میں فوری ٹمپریچر چیک کریں اور آکسیجن سیچوریشن دیکھیں۔ اگر پچانوے سے اوپر ہو تو ٹھیک ہے، ستانوے، اٹھانوے عمدہ ہے۔ پچانوے سے نیچے پریشان کن ہے، نوے یا اس سے نیچے تو میڈیکل ایمرجنسی ہے۔

صبح شام بھاپ لینے کی عادت ڈالیں۔ کورونا کے مریض کو تو لازمی بھاپ دلوائیں۔ مشاہدے اور تجربے میں آیا ہے کہ کلونجی اور لونگ کی بھاپ مفید ہے۔ چار گلاس پانی میں ایک چمچ کلونجی اور دس لونگ ڈال لیں، اسے گرم کر کے اس کی بھاپ لیں۔ کہا جاتا ہے کہ اس سے سانس کے مسائل خاصی حد تک بہتر ہو جاتے ہیں۔ پیناڈول کے پتے گھر میں موجود ہونے چاہئیں، کوئی سی اچھی ملٹی وٹامن جس میں وٹامن سی اور زنک مناسب مقدار میں ہو، وہ روزانہ استعمال کرتے رہیں۔ پانی میں گھول کر پینے والی کیلشم وٹامن سی والی گولی CAC1000 روزانہ لیتے رہیں، وٹامن ڈی کی ہیوی ڈوز ہر پندرہ دن کے بعد لیں۔ حملے کے لیے پہلے سے تیار رہیں، اپنا ہیموگلوبن یعنی HB لیول اچھا رکھیں، اگر کم ہے تو ڈاکٹر کے مشورے سے آئرن والی گولی لیں یا ایسی غذائیں جن میں آئرن زیادہ ہو۔ یہ سب مگر ڈاکٹر کے مشورے سے کریں۔

کورونا کے آنے سے پہلے ہی اپنے آپ کو اچھی جسمانی حالت میں لے آئیں۔ اگر بلڈ پریشر، شوگر ہے تو باقاعدگی سے اپنی دوائیاں لیں، پرہیز کریں، واک کرتے رہیں اور سب چیزیں کنٹرول میں رکھیں۔ بخار ہوتے ہی ڈاکٹر سے رابطے میں رہیں اور جیسے وہ کہے۔ وقت پر ٹیسٹ کرا لیں، اگر خدانخواستہ بیماری پیچیدہ ہوتی ہے تو بروقت سٹیرائیڈز لیے جا سکیں۔ یہ یاد رکھیں کہ سیلف میڈیکشن نہیں کرنی۔ سٹیرائیڈ اگر وقت سے پہلے لیے جائیں تو مدافعتی سسٹم تباہ کر دیتے ہیں، وقت پر لیے جاتے ہیں تو یہ ڈوبتی ہوئی جان اللہ کی مہربانی سے واپس کھینچ لاتے ہیں۔ ایک بہت اچھی طبی ویب سائٹ کا علم ہوا، یہ اس قدر مفید ہے کہ مجھے یقین نہیں آ رہا۔ مرہم ڈاٹ پی کے (https://www.marham.pk/) پر ہر قسم کی کیٹیگری میں سینکڑوں ڈاکٹر موجود ہیں، آپ مناسب آن لائن پیمنٹ کر کے ان سے وقت لے سکتے ہیں۔ ملاقات بھی ہو سکتی ہے اور آڈیو یا ویڈیو کال پر بھی وہ رہنمائی دے سکتے ہیں۔ آزما کر دیکھیں، مجھے تو بہت اچھی اور مفید لگی، خاص کر دور دراز کے شہروں کے مکینوں کے لیے جنھیں کئی امراض کے حوالے سے اچھے ڈاکٹرز کی خدمات حاصل نہیں۔

میں اس بار پاکستانی ڈاکٹروں کی کمٹمنٹ، خلوص اور قربانی کا شدت سے قائل ہو گیا ہوں۔ حقیقت یہ ہے کہ ڈاکٹر، نرسیں اور دیگر میڈیکل سٹاف سانپوں کی وادی میں ننگے پیر کھڑا لوگوں کی جانیں بچا رہا ہے۔ کسی بھی وقت کورونا ان پر حملہ آور ہو سکتا ہے۔ بہت سے ڈاکٹر جانیں دے چکے ہیں۔ میڈیکل سٹاف ہمارا محسن اور نجات دہندہ ہے۔ ان کی خدمات کو دل کھول کر خراج تحسین پیش کریں۔ ہر سال چودہ اگست پر قومی ایوارڈز کا اعلان کیا جاتا ہے۔ میری رائے میں اس بار ایوارڈز کا بڑا حصّہ صرف ڈاکٹروں کے لیے مختص کرنا چاہیے۔ ان کی قربانیوں، محنت اور ایثار کا اجر تو رب ہی دے سکتا ہے، ریاست اور اس کے شہریوں کو بھی اپنے محسنوں کا شکر گزار ہونا چاہیے۔

(تحریر: 26/اپریل، 2021)

❖❖❖

کورونا کی تیسری لہر، ذاتی تجربات، مشاہدات

پچھلے چند دن خاصی تکلیف، پریشانی اور کنفیوژن میں گزرے۔ کورونا ہمارے گھر پر دوسری بار حملہ آور ہوا۔ کورونا کے اس وار میں پریشانی پہلے سے زیادہ رہی۔ اس بیماری کے ذاتی تجربات سے تین چار نکات سمجھ آئے جو قارئین سے بھی شیئر کرنا چاہتا ہوں۔

کورونا کی تیسری لہر زیادہ شدید اور خطرناک ہے۔ بتایا جا رہا ہے کہ ایسے کچھ کیسز رپورٹ ہوئے جن میں مریض کے پھیپھڑے یعنی لنگز پہلے متاثر ہوئے، علامات بعد میں ظاہر ہوئیں۔ بہت سے کیسز میں علامات (کھانسی، گلے میں درد، بخار وغیرہ) ظاہر ہوتے ہی تیزی سے پھیپھڑے متاثر ہوئے۔ بعد میں ان کا کورونا ٹیسٹ بھی نیگیٹو آیا مگر کورونا کے اثرات جسم پر بری طرح ظاہر تھے۔ اس لیے اس بار زیادہ مستعد اور ہوشیار رہیں۔ یاد رکھیں کہ کورونا ٹیسٹ (PCR) نیگیٹو آنے کا یہ مطلب نہیں کہ کورونا نہیں ہے۔ یہ ٹیسٹ ویسے ہی ساٹھ فیصد تک موثر ہے یعنی چالیس فیصد اس میں غلطی کا امکان ہے۔ اس لیے اگر کورونا ٹیسٹ پازیٹو آ جائے تو اسے کورونا سمجھیں، مگر نیگیٹو نہ آنے کی صورت میں بھی احتیاط جاری رکھیں اور اپنی علامات پر نظر رکھیں۔

اگر بخار رہتا ہے تو اسے ایزی نہ لیں۔ کورونا کے حالیہ کیسز میں چیسٹ ایکس رے ضرور کرائیں۔ اس سے پھیپھڑوں کی حالت کا کچھ اندازہ ہو جائے گا۔ یہ پلمونالوجسٹ pulmonologist یعنی سانس کے مسائل کے ماہر کو دکھائیں۔ اگر وہ کہے کہ سٹی سکین یعنی HRCT کرائیں تو بالکل تاخیر نہ کریں۔ سٹی سکین ہی سے پھیپھڑوں کی حقیقی صورتحال کا

اندازہ ہوسکتا ہے۔ضرورت پڑنے پرتب سٹیرائیڈز شروع کرائی جائیں گی۔گورنمنٹ ہسپتالوں میں یہ ٹیسٹ ہوسکتا ہے اور پرائیویٹ کی نسبت کئی گنا سستا پڑتا ہے۔

ایک دوائی جو مجھے ڈاکٹر عاصم اللہ بخش نے پچھلی بار بھی استعمال کرائی تھی، اس بار دیکھا کہ بیشتر سینئر ڈاکٹر اسے تجویز کر رہے ہیں، یہ آئیورمائٹ ivermite 6mg ہے، دراصل اس کے سالٹ کا نام Ivermectin ہے اور یہ طویل عرصے سے انتڑیوں کے جراثیم وغیرہ کے خاتمے کے لیے استعمال ہورہی تھی۔ڈاکٹروں کے تجربات کے مطابق یہ کورونا میں خاصی مفید ہے اور یہ وائرس کو تیزی سے بڑھنے سے روکتی ہے۔بعض ڈاکٹر اس کی دو دو گولیاں صبح شام تین دنوں کے لیے استعمال کراتے ہیں، مجھے پروفیسر بلقیس صاحبہ نے دو گولیاں فوری، دو 12 گھنٹوں بعد جبکہ دو 24 گھنٹوں کے بعد استعمال کرنے کا مشورہ دیا۔اسی طرح اس بار دیکھا کہ monteka 10 بھی ایک گولی روزانہ دس دنوں کے لیے استعمال کرنے کا کہا گیا۔یہ دوائی سانس کے مسائل کو کم کرنے کے لیے ہے۔ایزومیکس 500 تو خیر کورونا کی ابتدا سے استعمال ہورہی ہے، ہر روز ایک گولی پانچ دنوں کے لیے۔ یہ سالٹ مختلف ناموں سے ملتا ہے تو جو بھی مناسب سی کمپنی کی دوائی ہے لے لینی چاہیے۔

ان کے ساتھ بھاپ صبح شام لینا لازمی چیز ہے۔نیم گرم پانی سے غرارے کیے جائیں۔ اچھی غذا کھائی جائے جس میں پروٹین زیادہ ہو۔دوابلے ہوئے انڈوں کی سفیدی اور یخنی وغیرہ میں مناسب پروٹین ہوتی ہے۔سربکس زی یاری وائٹل یا اسی طرح کی کوئی اور اچھی ملٹی وٹامن لینی چاہیے جس میں وٹامن سی اور زنک مناسب مقدار میں ہو۔وٹامن ڈی کی ہیوی ڈوز ہر پندرہ دن کے بعد لیتے رہیں، مریض کو ابتدا ہی میں دے دیں۔ٹیسٹوں میں سب سے بنیادی ٹیسٹ کمپلیٹ بلڈ یعنی CBC ہے جبکہ CRP ٹیسٹ جسم میں انفیکشن کی شدت کو ظاہر کرتا ہے۔ان سے یہ اندازہ ہوجائے گا کہ مسئلہ کتنا سنگین ہے، ضرورت پڑنے پر چیسٹ ایکس رے جبکہ اگر ڈاکٹر کہے تو پھر ڈی ڈائمر، فیرائٹین ٹیسٹ بھی کرائے جاتے ہیں۔زیادہ پیچیدگیوں کی صورت میں جگر کا ٹیسٹ LFT، گردوں کا ٹیسٹ

RFT، شوگر کا اندازہ کرنے کے لیے نہار منہ HBA1C کا ٹیسٹ ہوتا ہے، کسی اہم آرگن کی خرابی کا اندازہ لگانے کے لیے LDH ٹیسٹ کرانا پڑتا ہے۔ یہ سب اللہ نہ کرے پیچیدگیوں کی صورت میں ہوں گے۔ عام طور پر سی بی سی یا سی آر پی سے کام چل جاتا ہے۔

یہ ذہن میں رکھیں کہ اسی پچاسی فیصد کیسز میں کورونا تھوڑی بہت تکلیف کے بعد گزر جاتا ہے، چند فی صد کیسز البتہ مختلف وجوہات کی بنا پر پیچیدہ ہو جاتے ہیں۔ اس لیے گھبرانے یا Panic ہونے کی کوئی ضرورت نہیں، بس باخبر اور ہوشیار رہیں۔ جتنا زیادہ آپ جانتے ہوں اتنا ہی آپ کے کام آئے گا۔

میں نے کورونا پر اپنے پچھلے کالموں میں کورونا کے علاج کے لیے ہومیو پیتھک دوائی NAJA 1M کا ذکر کیا تھا۔ ساہیوال کے ہومیو ڈاکٹر نیاز صاحب نے یہ تجویز کی۔ قبلہ سرفراز شاہ صاحب اس کی بھرپور تائید کرتے اور دعا کی درخواست کرنے والوں کو اس کے دو قطرے ایک گھونٹ پانی کے ساتھ پینے کا مشورہ دیتے ہیں۔ میں نے اسے استعمال کیا، میری پوری فیملی نے کیا، بہت اچھے اثرات آئے۔ ڈاکٹر نیاز کے مطابق اس بار کورونا کے اثرات زیادہ گہرے ہیں تو ناجا کو ایک سے زائد بار استعمال کرنے کی نوبت آ رہی ہے۔ بعض کیسز میں چار دن بعد، بعض میں دو دن بعد، کچھ میں ہفتہ بعد وہ استعمال کراتے ہیں۔ ناجا ون ایم کے بعد اگلے روز China 1M دی جاتی ہے، یہ کمزوری دور کرنے کے ساتھ امیونٹی بہتر کرتی ہے۔ جن صاحبان کو ہومیو پیتھک پر یقین نہیں، اسے فراڈ سمجھتے ہیں، وہ یہ سطریں نظرانداز کر دیں، مگر جو لوگ اس طرز علاج کو اہمیت دیتے ہیں، ان کے لیے اس دوائی کا ذکر کر دیا۔

(تحریر: 14/ اپریل 2021)

❖❖❖

کورونا کا پہلا حملہ۔ میں نے کیا علاج کیا؟

میرے اوپر کورونا کا پہلا حملہ چند ماہ پہلے ہوا، تب اسے کورونا کی دوسری لہر کہا گیا تھا۔ تین ہفتے اس مسئلے کا شکار رہا، ٹیسٹ نیگیٹو آنے پر جان چھوٹی۔ مجھے نسبتاً ہلکا (MILD) اٹیک ہوا تھا، اس لیے الحمدللہ تکلیف زیادہ نہیں ہوئی۔ سانس کا مسئلہ بھی پیدا نہیں ہوا۔ کورونا مگر ہلکا ہو تب بھی اعصاب توڑ دیتا ہے۔ خاصی کمزوری ہو جاتی ہے بلکہ ٹیسٹ نیگیٹو ہو جانے کے کئی ہفتوں بعد تک جسم پر اس کے اثرات رہتے ہیں۔ کورونا سے متاثر ہونے والے بعض دوستوں نے بتایا کہ جسم کے دیگر اعضا پر تو منفی اثرات ہوں گے ہی، مگر یادداشت تک متاثر ہوئی۔

کورونا سے بچاؤ میں مجھے ہومیوپیتھک دوائیوں سے بڑی مدد ملی۔ قارئین کے لیے یہ تفصیل اس لیے لکھ رہا ہوں کہ شائد کسی اور کو فائدہ ہو جائے۔ بہت سوں کے پیارے آج کل کورونا کا شکار ہیں، خدشہ تو ہر ایک کو ہے۔ اللہ نے چاہا تو ان دوائیوں کے استعمال سے آپ کو نفع پہنچے گا۔ ممتاز محقق، مورخ اور دانشور جناب ڈاکٹر صفدر محمود صاحب کی نوازش کہ انہوں نے میرے کورونا ہونے کی خبر سن کر خود فون کیا اور پھر کمال شفقت سے ان دوائیوں کی جانب رہنمائی کی۔

ساہیوال کے مشہور ہومیوپیتھک ڈاکٹر نیاز صاحب نے یہ دوائیاں تجویز کی ہیں۔ ڈاکٹر نیاز طویل عرصہ ہومیو پریکٹس کرتے رہے، مگر انہوں نے اسے کبھی پیشہ نہیں بنایا، مفت علاج کرتے رہے۔ اپنے گھر انہوں نے مطب بنایا ہوا تھا، دور دور سے مریض

وہاں آتے۔ڈاکٹر نیاز نے جرمنی سے ہومیوپیتھک تعلیم حاصل کی۔جرمنی دنیا بھر میں ہومیوادویات کا مستقر اور ایک طرح سے اس طریقہ علاج کا بانی ملک ہے۔

لاہور رہتے ہوئے صحافتی مصروفیت کے باعث ساہیوال جانا مشکل تھا، اس لیے خاصا عرصہ کوئی رابطہ نہیں رہا۔یہ علم میں تھا کہ لاہور کے نامور صوفی سکالر اور صاحب عرفان شخصیت قبلہ سرفراز شاہ صاحب اپنے پاس دعا کے لیے آنے والے بعض لاعلاج مریضوں کو ڈاکٹر نیاز کے پاس بھیجتے ہیں۔تین چار سال پہلے اپنی نجی مصروفیت کی بنا پر ڈاکٹر نیاز نے کلینک بند کر دیا، تاہم اپنے جاننے والے مریضوں کی رہنمائی وہ فون پر کر دیا کرتے ہیں۔یاد رہے کہ وہ مشورہ دینے کی فیس کبھی نہیں لیتے تھے۔ڈاکٹر صفدر محمود صاحب نے بتایا کہ وہ اپنے بیشتر طبی مسائل کے لیے ڈاکٹر نیاز ہی سے رائے لیتے ہیں۔

ڈاکٹر صفدر محمود اور پھر ڈاکٹر نیاز سے مشورے کے بعد میں نے استعمال کرنا شروع کیا۔مجھے ابتدائی دنوں میں بخار تھا، تیز نہیں مگر 100 تک چلا جاتا۔زیادہ پریشانی بخار کی کیفیت میں ہوجانے والا جسم کا درد اور بے چینی تھی۔پیناڈول کھانے سے بخار کچھ دیر کے لیے کم ہوجاتا، مگر بے چینی جاری رہتی۔ڈاکٹر نیاز کی ہدایت پر دوائی ناجاون ایم (MNAJa 1) کے تین قطرے ایک گھونٹ میں ملا کر پی لیے۔ڈاکٹر صاحب کے کہنے پر سب گھر والوں کو حفظ ماتقدم کے طور پر ناجاون ایم کا ایک قطرہ ایک گھونٹ میں ملا کر دیا۔یہ طاقتور دوائی ہے، اس لیے اس کا استعمال بہت احتیاط سے کرنا چاہیے۔گھر میں کورونا کا مریض ہو تو سب گھر والوں کو خطرہ ہوتا ہے، ایسی کیفیت میں ایک قطرہ احتیاطاً پلایا جاتا ہے، سب چھوٹے بڑے پی سکتے ہیں۔ڈاکٹر نیاز کے مطابق یہ دوائی کورونا کو نیگیٹو کر دیتی ہے۔یاد رہے کہ یہ دوائی صرف ایک بار ہی استعمال کرنی ہے۔ناجا اگر جرمنی کی لی جائے تو زیادہ بہتر ہے۔پاکستانی ساختہ بھی مل جاتی ہے، خاص کر مسعود کی مشہور ہے۔جرمنی کی دوائی مجھے لاہور سے چھ سو روپے کے لگ بھگ آسانی سے مل گئی تھی۔

ناجا ون ایم کے تین قطرے پانی میں ملا کر پینے کے دوڈھائی گھنٹوں کے اندر میرا بخار اتر گیا اور پھر اگلے تین ہفتوں تک اس طرح نہیں ہوا۔سب سے بڑھ کر جسم میں موجود درد اور تکلیف بالکل ختم ہوگئی۔ایسے لگا جیسے کسی نے جسم میں چبھا ہوا کانٹا آہستگی سے نکال لیا ہو۔اس کا اثر حیران کن رہا۔ڈاکٹر صفدر محمود صاحب کے بقول انہوں نے اپنے بھتیجے سمیت بہت سے کورونا کے مریضوں کو یہ استعمال کرائی اور سوفی صد عمدہ نتائج آئے۔ڈاکٹر صفدر محمود نے اپنے کالم میں بھی یہ تفصیل لکھی۔ڈاکٹر نیاز نے بعد میں مجھے بتایا کہ قبلہ سرفراز شاہ صاحب نے بھی یہ دوائی اپنے بعض جاننے والوں کو تجویز کی۔(یاد رہے کہ کورونا کی تیسری لہر میں ترکیب استعمال بدل گئی ہے۔اب ایک گھونٹ پانی میں ناجا کے دو قطرے ملا کر پینے ہیں۔اس بار کورونا زیادہ ڈھیٹ اور خطرناک ہے۔ڈاکٹر نیاز بعض کیسز میں ناجا ایک سے زائد بار بھی دے رہے ہیں، دو دن یا چار دن کے بعد، اگر مریض کو بخار جاری ہے اور پھیپھڑے متاثر ہیں تب۔)

ناجا ون ایم استعمال کرنے کے اگلے دن چائنا ون ایم (M China 1) منگوا کر صرف ایک قطرہ ایک گھونٹ میں ڈال کر پینا ہے۔یہ دوائی امیونٹی کو مضبوط کرے گی اور کورونا سے پیدا ہونے والی کمزوری دور کردے گی۔چائنا ون ایم استعمال کرنے کے بعد بہتر ہے کہ ایک ہفتے بعد پھر اسی طرح ایک گھونٹ پانی میں صرف ایک قطرہ ملا کر پیا جائے، اگر کمزوری زیادہ ہو تو چار دن بعد بھی ایسا کر سکتے ہیں، مگر اسے غیر ضروری استعمال نہ کریں۔ناجا ون ایم کی طرح یہ بھی جرمن اور پاکستانی ساختہ لی جاسکتی ہے، میں نے جرمن لی تھی۔

ناجا ون ایم اور اگلے روز چائنا ون ایم استعمال کرنے کے بعد بھی اگر بخار رہے تو اگلے پانچ دنوں کے لیے ڈاکٹر نیاز 2 اور ہومیو دوائیاں استعمال کراتے ہیں۔اگر بخار کے ساتھ منہ خشک نہ ہوتا ہو تب Aconite 30 اور Belladona 30 کے پانچ پانچ قطرے تھوڑے سے پانی میں ملا کر صبح، دوپہر، شام پانچ دنوں کے لیے استعمال کرنے ہیں۔اگر

بخار کے ساتھ منہ خشک ہو جاتا ہو تب Arsenic Album30 اور Baptasia30 کے پانچ پانچ قطرے تھوڑے پانی میں ایک ساتھ ملا کر صبح دوپہر شام استعمال کیے جائیں۔اس سے بخار بھی ختم ہو جائے گا ان شاءاللہ اور حالت بھی بہتر ہو جائے گی۔اگر بخار نہ ہو تو ان دوائیوں کی ضرورت نہیں۔ڈاکٹر صفدر محمود کے مطابق تو ایسا کرنے کے بعد بے شک کورونا ٹیسٹ کرا لیا جائے، اللہ نے چاہا تو نیگیٹو آئے گا۔میں نے خیر ایسا نہیں کیا تھا کیونکہ ٹیسٹ کون سا سستا ہے، نجی لیبارٹری سے ساڑھے چھ ہزار جبکہ الخدمت والے پانچ ہزار میں کر دیتے ہیں۔ میں نے تین ہفتے انتظار کرنے کے بعد ٹیسٹ کرایا تو الحمدللہ نیگیٹو آیا۔علامات مگر ان دوائیوں کے استعمال کرنے کے بعد ختم ہو گئی تھیں۔

یہ ہومیو پیتھک دوائیاں کورونا کے مریضوں کے لیے ہیں، یعنی اس موذی مرض کا شکار ہو جانے کے بعد انھیں استعمال کیا جائے۔میں نے یہ کالم لکھنے سے پہلے ڈاکٹر نیاز سے پوچھا کہ حفظ ماتقدم کے طور پر کیا کیا جا سکتا ہے؟ انہوں نے ایک دوائی بتائی، جس کی چار چار گولیاں پندرہ دنوں کے لیے صبح دوپہر شام لی جائیں۔پندرہ دنوں کے بعد ہر روز صرف ایک بار پانچ گولیاں پھانک لی جائیں۔یہ مخصوص ہومیو پیتھک چھوٹی چھوٹی گولیاں ہیں۔وہ دوائی XFive Faus 6 ہے۔ڈاکٹر صاحب کے مطابق یہ دوائی امیونٹی کو مضبوط بنائے گی اور ان شاءاللہ وائرس کو پھیپھڑوں میں داخل نہیں ہونے دے گی۔یوں ان شاءاللہ کورونا نہیں ہو پائے گا۔

یاد رہے کہ دنیا کے تمام طبی ماہرین کے مطابق کورونا سے بچاو کا سب سے بہتر طریقہ منہ ناک پر ماسک لینا، ہاتھ بار بار پانی سے دھونا یا سینی ٹائزر استعمال کرنا اور ہجوم، رش والی جگہوں کے علاوہ غیر ضروری ملاقاتوں، باہر جانے سے گریز ہے۔اگر صرف چند ہفتے یہ احتیاط کر لی جائے تو ان شاءاللہ پہلے کی طرح یہ مرض پاکستان سے دور ہو جائے گا۔اپنی صحت برقرار رکھنے کے لیے اچھی نیند لیں۔جلدی سو جائیں تاکہ دن کا آغاز جلدی کیا جا سکے۔خاصی مقدار میں پانی لیں، وٹامن سی، زنک اور وٹامن ڈی کا

استعمال کریں، ورزش کریں تا کہ فٹنس بہتر رہے، دن میں تین بار دس بار لمبے گہرے سانس لیں۔

قبلہ سرفراز شاہ صاحب نے مشورہ دیا تھا کہ عشا کی نماز کے بعد سورۃ تغابن پڑھنے کا معمول بنائیں۔فرض نمازوں کے ساتھ اگر ہر بار دو نفل پڑھ کر اس مرض سے اپنے اور اہل خانہ کے بچاو کی دعا کی جائے تو ان شا اللہ رب کریم سے کرم کی امید ہے۔ایسے شر سے بچاو کی مسنون دعائیں تو اب تک سب کو یاد ہو جانی چاہئیں۔میری یاداشت اور یاد کرنے کی صلاحیت اب پہلے جیسی نہیں رہی، مگر ان کورونا کے دنوں میں ایسی چار مختصر دعائیں یاد کرنے میں کامیابی ہوئی۔میں سمجھتا ہوں کہ ان کی برکت سے ہی بیماری میں شدت پیدا نہیں ہوئی۔ان میں سب سے مختصر ”اعوذ بکلمات اللہ التامات من شر ما خلق“، بسم اللہ الذی لا یضر و مع اسمہ شی فی الارض ولا فی سماء وھو السمیع العلیم اور اللھم عافنی فی بدنی فی سمعی فی بصری ہیں۔نہایت آسانی سے صرف ایک منٹ میں گوگل کرنے سے اعراب سے آراستہ یہ دعائیں مل جائیں گی، اپنے معمولات کا حصّہ بنائیں، اللہ خیر فرمائے گا۔

❖❖❖

کورونا: تین اہم سوال

کورونا کے حوالے سے اگلے چند ماہ اہم ہیں۔اس وقت کو کسی نہ کسی طرح نکالنا ہے تاکہ ہم سروائیو کرسکیں۔کورونا نے سروائیول یعنی بقا کے بنیادی اصول ہمیں سیکھنے پر مجبور کردیا ہے۔جو جتنا اس مرض کو جان گیا، بچنے کے امکانات اتنے زیادہ ہوں گے۔

کورونا کسے ہوسکتا ہے، کسے نہیں؟

سب سے پہلے تو ہر ایک کو یہ سمجھ لینا چاہیے کہ کورونا ہر ایک کو کسی بھی جگہ پر گھیر سکتا ہے۔اس سے کوئی بھی محفوظ نہیں۔ابتدا میں ماہرین کا خیال تھا کہ جسے ایک بار کورونا ہو جائے، اسے دوبارہ نہیں ہوسکتا کہ اس کے جسم میں اینٹی باڈیز بن جاتی ہیں۔اب یہ تاثر غلط ہو چکا ہے۔

کورونا دوسری بار ہو جاتا ہے۔میرے جاننے والوں میں ایسا ہو چکا ہے۔ان کی اینٹی باڈیز کارگر ثابت نہ ہوسکیں۔کورونا کا دوسرا حملہ زیادہ شدید رہا اور انھیں کئی دن تک ہسپتال میں ایڈمٹ رہنا پڑا، خوش قسمتی سے وہ صحت یاب ہوگئے۔اس لیے یاد رکھیں کہ کورونا ہو گیا ہے، تب بھی اس کا حملہ ہوسکتا ہے۔اپنی اینٹی باڈیز کے زعم میں نہ رہیں۔یہ قابل اعتماد نہیں۔کورونا کا سب سے موثر سدباب ویکسین لینا ہے۔دنیا بھر کے ماہرین اس پر متفق ہیں۔ویکسین سے بھی سو فی صد بچاؤ ممکن نہیں مگر ستر سے نوے فیصد تک بچت کا امکان ہے۔

ویکسین عام آدمی تک پہنچنے میں کئی ماہ لگ جائیں گے۔تب تک اپنا بچاؤ خود ہی

کرنا ہوگا۔ بدقسمتی سے ہمارے ہاں کورونا ایس او پیز پر بالکل ہی عمل نہیں ہو رہا۔ عوامی مقامات پر ماسک پہننے کی زحمت نہیں کی جاتی۔ ماسک اگر پہن لیا جائے تو نہ صرف مذاق اڑایا جاتا ہے بلکہ احباب زور دے کر ماسک اتارنے پر مجبور کر دیتے ہیں۔ پچھلے ماہ مجھے ایک عزیز کی شادی پر جانا پڑ گیا۔ دانستہ بچوں کو لے کر نہیں گیا، صرف اہلیہ ساتھ گئیں۔ میں نے ماسک پہن رکھا تھا، شادی ہال میں دیکھا تو ایک آدھ بزرگ نے ماسک پہنا تھا، کسی اور نے اسے لفٹ ہی نہیں کرائی حالانکہ شادی ہال کے باہر لکھا تھا کہ ماسک کے بغیر اندر نہیں جانے دیا جائے گا۔ مجھے حیرت ہوئی جب کئی اچھے خاصے پڑھے لکھے عزیزوں نے اصرار کیا کہ ماسک پہننے کی کیا ضرورت ہے، تم تو بڑے وہمی ہو، کورونا ورونا کچھ نہیں ہوتا وغیرہ وغیرہ۔ دل تو چاہا کہ کورونا کی ایک شیشی کہیں سے مل سکے تو ان پر چھڑک دی جائے تا کہ انھیں کورونا کا یقین آسکے۔

ہمیں کیا کرنا چاہیے؟

ہمارے لیے اب واحد آپشن یہی رہی کہ اپنے آپ کو بہترین طبی حالت میں فٹ رکھیں۔ بلڈ پریشر، شوگر اور دل کے مریضوں کا کورونا کے حساب سے رسک فیکٹر زیادہ ہے۔ یہ مریض اپنی ادویات کو باقاعدگی سے استعمال کریں اور کنٹرول رکھنے کے لیے ہر ممکن احتیاط کریں۔ شوگر اور بلڈ پریشر کے مریض اگلے چند ماہ کے لیے اپنی خوش خوراکی اور بدپرہیزی کو ایک سائیڈ پر رکھ دیں۔ سادہ کھانا کھائیں، مرغن کھانوں کے بجائے سبزیاں لیں، ساتھ سلاد کا استعمال کریں۔ ممکن ہو تو گندم کے آٹے کے ساتھ جو کا آٹا ملا کر روٹی کھائیں، اس میں فائبر زیادہ ہے اور یہ بلڈ شوگر اور بلڈ پریشر دونوں کے لیے مفید ہے۔ آج کل موسم بہتر ہے۔ صبح یا شام میں جو وقت مناسب لگے، اس میں کم از کم نصف گھنٹہ واک کے لیے نکالیں۔ بلڈ پریشر اور شوگر کے مریضوں پر اس کا معجزانہ اثر پڑے گا، دل کے مریض البتہ اپنے ڈاکٹر سے مشاورت کر لیں۔

قوت مدافعت کیسے بڑھائیں؟

کورونا بیماری کے دوران قوت مدافعت سب سے اہم ہے۔اسے مضبوط رکھیں۔ وٹامن سی، وٹامن ڈی اور زنک کا استعمال اس کے لیے مفید ہے، ان کے سپلیمنٹ عام ملتے ہیں۔سربکس زی ایک مشہور ملٹی وٹامن ہے، وٹامن سی کی چوسنے والی گولیاں ملتی ہیں جبکہ وٹامن ڈی کی چوسنے والی گولیوں کے ساتھ پورے مہینے کی ہیوی ڈوز ایک گولی کے ذریعے بھی لی جا سکتی ہے۔ابلا ہوا انڈا لیں، اس کی سفیدی میں عمدہ پروٹین ہے۔ دالوں اور لوبیا میں بھی پروٹین ہے۔ادرک، پودینے ،لونگ، دارچینی کا قہوہ بھی دن میں ایک دو بار لے سکتے ہیں۔اگر صبح شام بھاپ کی عادت ڈال سکیں تو فائدہ ہوگا۔یاد رکھیں کہ جب تک کورونا کے حملے کا خطرہ ہے،تب تک ایک طرح کی ہنگامی صورتحال ہے۔روٹین کی سٹینڈرڈ خوراک لیں، زندگی رہی تو ڈائٹ پلان بنتے رہیں گے۔ایک بہت اہم کام اپنی نیند پوری کرنا ہے۔بھرپور نیند، صحت مند غذا اور مناسب ورزش کرنے والے شخص کی قوت مدافعت بہت بہتر ہوتی ہے۔

قوت مدافعت پیدا کرنے والی ہومیو پیتھک دوائی

ہومیو پیتھک دوائیوں میں سے ایک قوت مدافعت مضبوط کرنے اور کورونا جیسے وائرس کے بچاؤ کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ساہیوال کے ڈاکٹر نیاز کی تجویز کردہ ہے، XFive Faus 6۔ڈاکٹر نیاز کے مطابق اس کی چار چار گولیاں صبح، دوپہر، شام پندرہ دنوں کے لیے لیں، اس کے بعد ہر روز کسی بھی وقت صرف پانچ گولیاں لیتے رہیں۔ یہ مخصوص ننھی ہومیو پیتھک گولیاں ہیں، نہایت آسانی سے منہ میں ڈال کر چوسی جاسکتی ہیں۔ڈاکٹر نیاز ہی ایک اور دوائی بتاتے ہیں Arsenic album 30 ۔ اس کے پانچ قطرے ایک گھونٹ میں ملا کر پانچ دنوں کے لیے صبح دوپہر شام پی لیا جائے، اس کے بعد دن میں صرف ایک بار۔ یہ کام کچھ عرصہ کرتے رہیں، ان شااللہ قوت مدافعت مضبوط ہوگی اور کورونا کے مضر اثرات سے بچت رہے گی۔ یہ دونوں دوائیاں بیک وقت بھی لی جاسکتی ہیں۔

کوئی اور احتیاط کرے یا نہ کرے، آپ باہر نکلتے وقت ماسک پہن کر خطرے کو خاصا کم کر سکتے ہیں۔ گاڑی میں یا جیب میں سینی ٹائزر کی چھوٹی شیشی رکھیں۔ پانی میسر ہونے پر بار بار ہاتھ صابن سے دھوتے رہیں، وہ نہ ہو تو سینی ٹائزر استعمال کریں۔ مصافحہ سے صاف انکار کر دیا کریں۔ گلے ملنے کی بھی کوئی ضرورت نہیں۔ سینے پر ہاتھ رکھ کر احترام کے تقاضے پورے ہو سکتے ہیں۔ باہر سے گھر واپس آنے پر پہلے اچھی طرح ہاتھ منہ دھوئیں اور اپنے کپڑے تبدیل کریں، پھر گھر والوں کے ساتھ بیٹھیں۔ یہ بات ہر فرد کو سمجھائیں۔ آج کل گھر کے بزرگ افراد سے زیادہ لاڈ پیار نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ گھر کا جو فرد باہر کام کاج کرنے جاتا ہے، اسے بوڑھوں کو بلا وجہ ٹچ نہیں کرنا چاہیے۔

کورونا ہو جائے تو کیا کیا جائے؟

ایک صورت تو یہ ہے کہ کورونا ہو مگر ٹیسٹ نیگیٹو آئے، تاہم علامات جاری رہیں جیسے بخار ہوتا رہے، جسم میں درد وغیرہ رہے۔ ایسے میں اسے کورونا ہی سمجھیں۔ کورونا کا عام ٹیسٹ PCR ہے، مگر بہت سے کیسز میں یہ نیگیٹو آ رہا ہے، اسے فالس نیگیٹو کہتے ہیں۔ کورونا کی مزید تشخیص کے لیے Ferritin ٹیسٹ اور D-dimer ٹیسٹ بھی کرایا جاتا ہے، ان کی زیادہ مقدار کورونا کے اثرات کو ظاہر کرتی ہے۔ CRP ٹیسٹ کے ذریعے بھی مریض کی کسی شدید انفیکشن میں مبتلا ہونے کا اندازہ ہوتا ہے۔ اس لیے صرف پی سی آر نیگیٹو آنے پر ریلیکس ہو کر نہ بیٹھ جائیں، اگر علامات رہیں تو دیگر ٹیسٹ کرانے پڑتے ہیں۔ ان کے ساتھ ایک چیسٹ ایکسرے بھی ضروری ہے تاکہ اندازہ ہو سکے کہ پھیپھڑے تو متاثر نہیں ہوئے، کوئی بھی چیسٹ کا ڈاکٹر (pulmonologist) یہ ایکسرے دیکھ کر تشخیص کر سکتا ہے۔ اگر خدانخواستہ معاملات سنگین ہیں تو پھر ڈاکٹرز عام طور سے سٹی سکین (HRCT) کا کہتے ہیں، اس سے بہت بہتر اندازہ ہو جاتا ہے۔ میرے بھائی صاحب کے تین کورونا ٹیسٹ نیگیٹو آئے، مگر ان کے چیسٹ ایکسرے میں تھوڑی بہت

گڑبڑ تھی جبکہ سی ٹی سکین سے معلوم ہوا کہ پھیپھڑے متاثر ہوئے تھے۔ میو ہسپتال کے ڈاکٹرز خاص کر پروفیسر بلقیس شبیر صاحبہ اور پروفیسر ساجد صاحب نے بڑی دانشمندی سے درست تشخیص کی اور بھائی صاحب الحمدللہ صحت یاب ہو گئے۔

کورونا پازیٹو آجائے تب بھی چیزیں اسی طرح چلیں گی۔ ابتدا ہی میں آکسی میٹر (Oximeter) خرید یا کسی سے عاریتاً مانگ لینا چاہیے۔ یہ ننھا سا آلہ یہ بتاتا ہے کہ جسم میں آکسیجن سیچوریشن کتنی ہے۔ پچانوے سے ستانوے اچھی سمجھی جاتی ہے، ترانوے (93) تک کام چل سکتا ہے، جبکہ اس سے نیچے جانا پریشان کن ہے، نوے سے کم ہونا خطرناک ہے۔ ایسی کسی بھی صورت میں از حد محتاط رہا جائے۔ اگر گھر میں ہیں تو چند منٹ الٹا پیٹ کے بل لیٹنے سے بھی آکسیجن سیچوریشن بہتر ہو جاتی ہے۔ بہت بار مریض بظاہر سانس ٹھیک لے رہا ہوتا ہے، مگر آکسیجن سیچوریشن ڈراپ ہونے لگتی ہے۔ مریض ایسے میں ہسپتال جانے اور آکسیجن لگوانے میں مزاحمت کرتے ہیں۔ انھیں سمجھانا چاہیے کیونکہ آکسیجن تیزی سے ڈراپ ہوتی ہے، اچانک ہی بازی ہاتھ سے نکل جائے گی۔ آکسیجن سیچوریشن کم ہونے کا سیدھا مطلب یہ ہے کہ پھیپھڑے کورونا سے متاثر ہو چکے ہیں اور وہ ٹھیک کام نہیں کر رہے۔

یہ اہم نکتہ یاد رکھیں کہ ہومیوپیتھک دوائیاں، قہوہ جات، بھاپ وغیرہ روٹین میں کچھ کام دے سکتے ہیں، اگر پھیپھڑے متاثر ہو چکے ہوں تب مریض کو اچھی اور ہیوی ڈوز ادویات کی ضرورت پڑتی ہے۔ ڈاکٹرز ہی اس کا درست فیصلہ کر سکتے ہیں، وہ سٹیرائیڈز بھی دے سکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ ہسپتال جانا پریشانی اور دقت کا باعث بنتا ہے، مریض کی ضد بھی تنگ کرتی ہے، مگر اپنے پیاروں کی زندگی سے عزیز کچھ نہیں۔ اگر جان بچانی ہے تو پھر ٹھیک وقت پر درست فیصلے کرنے پڑتے ہیں۔ کورونا زندگی موت کی جنگ ہے۔ معمولی سی کوتاہی یا اسے ایزی لینا جان سے ہاتھ دھو لینے کے برابر ہے۔

❖❖❖

سہ جہتی حل

کورونا سے جنگ کا اہم ترین راؤنڈ شروع ہوگیا ہے۔اسے فائنل راؤنڈ اس لیے کہا کہ اب کورونا کی ویکسین آ گئی ہے اور سب سے بہتر اور محفوظ طریقہ ویکسین لگا کر خطرے کی شدت کو اسی نوے فیصد کم کر دینا ہی ہے۔ویکسین کے ساتھ احتیاط جاری رکھی جائے تو امید کی جا سکتی ہے کہ کچھ عرصے میں یہ موذی بیماری ختم نہ سہی تو کم از کم اس کا زور ٹوٹ جائے گا۔

یہ آخری فیز بہت اہم اور خطرناک نوعیت کا ہے۔اس کا حل سہ جہتی ہے، تین طریقے اپنائے جا سکتے ہیں۔سب سے اہم احتیاط ہے۔اپنی مصروفیات کو جس حد تک محدود کیا جا سکتا ہے، کرلیں۔عوامی اجتماعات پر پابندی ہے، اگر کہیں کچھ ایسا ہو بھی رہا ہے تو گریز کی کوشش کریں۔آج کل کے حالات میں شادی بیاہ کو انتہائی محدود کرنا چاہیے، صرف دو چار لوگ جائیں اور کسی تکلفات سے عاری مختصر تقریب کے بعد رخصتی ہو جائے۔ویسے بھی درست طریقہ یہی ہے۔کرنے والے تو پہلے بھی ایسا ہی کرتے تھے۔ بیس پچیس سال پہلے کی بات ہے، میری ممانی صاحبہ کے ایک بھانجے کی شادی ڈاکٹر اسرار احمد مرحوم کی بھتیجی سے ہوئی۔لڑکے کے والد ڈاکٹر صاحب کے مداح اور ان کی جماعت کے ذمہ داران میں سے تھے۔ڈاکٹر صاحب کی ہدایت کے مطابق صرف دولہا کے والدین اور بھائی بہن گئے اور نہایت مختصر گھریلو تقریب میں نکاح ہوا۔انھیں چائے پلائی گئی اور پھر رخصتی ہوگئی۔دلہا کے والدین نے اصرار کیا کہ گاڑی میں رکھا مٹھائی کا ڈبہ

تو منگوا لینے دیں، ڈاکٹر صاحب نے اپنے مخصوص شائستہ مگر مضبوط لہجے میں معذرت کر لی۔ گھنٹے دو میں تقریب ختم اور دلہن خیر سے سسرال آگئیں۔ ایسا آج کیوں نہیں ہوسکتا؟ کورونا نے اس کا عذر فراہم کر دیا ہے۔ شادیوں کو منسوخ یا ملتوی کرنے کے بجائے نہایت سادہ انداز میں کرنے کا رجحان ڈالنا چاہیے۔

دوسرا وہی نسخہ ہے جس کا ڈاکٹر حضرات ہمیں ابتدا ہی سے مشورہ دے رہے ہیں کہ اپنی قوت مدافعت کو مضبوط کریں۔ پچھلے ایک سال سے کورونا سے متعلق لٹریچر اور مواد پڑھ رہا ہوں۔ دو تین باتیں سمجھ آئی ہیں۔ اپنے آپ کو فٹ رکھیں، اچھی بھرپور نیند لیں، صحت مند غذا لیں اور باقاعدگی سے ورزش کریں۔ کسی کو بیماری کی وجہ سے ڈاکٹر نے منع کیا ہو تو وہ الگ بات ہے ورنہ پیدل چلنے سے بہتر ورزش کوئی نہیں۔ جو لوگ مستقل نوعیت کی بیماریوں کا شکار ہیں جیسے بلڈ پریشر، شوگر، دل کا عارضہ وغیرہ، انھیں آج کل خاص طور سے احتیاط کرنی چاہیے۔ اپنی دوائی باقاعدگی سے لیں، بد پرہیزی نہ کریں اور واک باقاعدہ کریں تاکہ بیماریاں کنٹرول میں رہیں۔ وٹامن سی، زنک کا استعمال کرتے رہیں، وٹامن ڈی کی کمی بھی نہ ہونے دیں۔ پروٹین قوت مدافعت کے لیے ضروری چیز ہے، انڈے، گوشت، یخنی، دالوں، لوبیہ وغیرہ میں اس کی اچھی مقدار ہے۔

بعض دیسی قہوہ جات جیسے ادرک، پودینہ، دار چینی، لونگ وغیرہ کا قہوہ بھی سانس اور کئی امراض کے لیے مفید ہے۔ غذا میں ہلدی، لہسن وغیرہ کا استعمال بڑھائیں۔ معروف مصنف، سماجی کارکن اور ''دوا غذا اور شفا'' جیسی مقبول کتاب کے مصنف ڈاکٹر آصف محمود جاہ نے ہیپا کول کورونا پلس کے نام سے ہربل سیرپ تیار کرایا ہے، اس میں ہلدی، دار چینی، پودینہ، زیتون کا تیل، شہد وغیرہ کا امتزاج ہے۔ اس کے بہت اچھے اثرات ہیں۔ کورونا کی قوت مدافعت کے علاوہ سانس کی بیماریوں کے مریض بھی اسے استعمال کر سکتے ہیں۔ اگلے روز ایک ساتھی صحافی نے مجھے آ کر خصوصی شکریہ ادا کیا۔ میں حیران ہوا کہ ایسی کون سی بھلائی مجھ سے سرزد ہوگئی، معلوم ہوا کہ انھیں کچھ عرصہ قبل میں نے ڈاکٹر

آصف جاہ کا بنایا ہوا یہی سیرپ تحفے میں دیا تھا کہ اپنی قوت مدافعت بڑھانے کے لیے استعمال کریں۔ ان کی چھ سالہ بچی شدید کھانسی میں مبتلا تھی، رات رات بھر کھانستی رہتی، ان کی اہلیہ نے اسی سیرپ کا ایک چمچ رات کو، دوسرا چمچ صبح کو دیا۔ بچی الحمد للہ بالکل ٹھیک ہوگئی۔ وہ اسی کا شکریہ ادا کرنے آئے تھے۔ میں نے ڈاکٹر آصف جاہ کو فون کر کے شکریہ کی رسید پہنچائی۔ وہ کہنے لگے کہ اس سیرپ میں ہلدی کی مناسب مقدار موجود ہے جو قوت مدافعت بڑھانے کے ساتھ inflammation وغیرہ کے لیے مفید ہے۔

ہمارے ایک حکیم دوست حبیب کاظمی صاحب نے مجھے مشورہ دیا تھا کہ نیم گرم دودھ میں ایک چمچ شہد، ایک چمچ اولیو آئل (ایکسٹرا ورجن) اور آدھا چمچ ہلدی پاؤڈر ملا کر استعمال کریں۔ مجھے اور میری اہلیہ کو یہ نسخہ پسند آیا، ہمارا چھوٹا صاحبزادہ اسے گولڈن مِلک کہتا ہے، ذائقہ دار اور ہر اعتبار سے مفید۔ کمر میں درد اور تھکن ہو تو زیتون کا تیل وہ دور کر دیتا ہے۔ اپنے ذوق کے مطابق کوئی طریقہ اختیار کرلیں، مگر تواتر سے کریں۔

تیسرا اور اہم ترین طریقہ ویکسین کا ہے۔ کورونا ویکسین پرائیویٹ سطح پر ملنا شروع ہوگئی ہے، اس سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ سوال مگر یہ ہے کہ حکومت ویکسین کے عمل کو اتنا سست کیوں رکھے ہوئے ہے؟ جس رفتار سے ویکسین لگ رہی ہے، اس طرح تو کئی سال لگ جائیں گے۔ پاکستان کی آبادی زیادہ ہے، کورونا سے بچانے کے لیے سب کو ویکسین لگانا پڑے گی۔ پراسیس کو تیز کرنا پڑے گا۔

❖❖❖

وبا کے دنوں میں زندہ رہنا

''وبا کے دنوں میں محبت'' لاطینی امریکہ کے مشہور ناول نگار گارشیا مارکیز کے ایک شاہکار ناول کا ترجمہ ہے۔ ناول پڑھنے سے تعلق رکھتا ہے، اس پر بنائی گئی فلم کی بھی تعریف کی جاتی ہے، اگرچہ دیکھی نہیں۔ اس وقت ناول یا اس پر بنائی گئی فلم سردست زیر بحث نہیں۔ اس کا نام البتہ دلچسپی کا حامل ہے۔ آج کل کے حساب سے ہم اسے وبا کے دنوں میں زندہ رہنا کہہ سکتے ہیں۔ کورونا کی وبا جیسی خوفناک صورت اختیار کرتی جا رہی ہے، اس میں کیا معمول اپنا کر محفوظ رہ سکتے ہیں؟ یہ سروائیول ٹائم ہے۔ وہ وقت جسے کسی نہ کسی صورت گزار دینا چاہیے۔ زندہ بچ نکلنا اس وقت سب سے ضروری اور ترجیحی مسئلہ ہے۔

ایک بات پچھلے کئی ماہ سے حکومت، ڈاکٹر حضرات، میڈیا اور ہر صاحب دانش چیخ چیخ کر کہہ رہا ہے کہ کورونا سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر اپنائیں۔ کورونا سے بچاؤ کے امتحان میں پچاس فیصد سے زیادہ نمبر صرف احتیاط کر کے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

ستمبر کے آخری عشرے میں میرا کورونا پازیٹو آیا۔ اگلے تین ہفتے اس بیماری میں گزرے، الحمدللہ اس کے بعد نیگیٹو آیا۔ ابھی چند دن پہلے اینٹی باڈیز ٹیسٹ کرایا تو معلوم ہوا کہ جسم میں مطلوبہ اینٹی باڈیز موجود ہیں۔ اپنے میڈیکل گرو معروف تجزیہ کار ڈاکٹر عاصم اللہ بخش سے یہ رپورٹ دیکھنے کے بعد تبصرے کی درخواست کی، ان کا کہنا تھا کہ الحمدللہ آپ میں کورونا کے خلاف مزاحمت پیدا ہو چکی ہے، ان شاءاللہ اب اس کے حملے سے محفوظ رہیں گے۔ اس کے باوجود ذاتی طور پر میں کورونا سے بچاؤ کی تمام احتیاطی

تدابیر اختیار کر رہا ہوں۔

میری جیب میں ہر وقت ماسک رہتا ہے، الماری میں جتنے کوٹ ہیں، ان سب کی جیبوں میں ایک آدھ ماسک ڈال رکھا ہے، گاڑی اور گھر میں ماسک کے ڈبے رکھے ہیں، جہاں کسی دوسرے کو دیکھا، فٹ سے ماسک منہ پر چڑھا لیا۔ سینی ٹائزر بھی ہر جگہ موجود رکھتے ہیں، پہلے تو کوشش ہوتی ہے کہ ہر کچھ دیر کے بعد ہاتھ صابن سے دھو لیے جائیں، ورنہ سینی ٹائزر استعمال کر لیں۔ تقریبات اور دعوتوں وغیرہ میں جانے سے عمومی طور پر گریز ہی کرتا ہوں۔ گھر سے دفتر اور دفتر سے گھر ہی عمومی معمول ہے۔ یہی طبی ماہرین تجویز کرتے ہیں۔ ماسک اور سینی ٹائزر کے استعمال کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے آپ کورونا سے ان شاءاللہ محفوظ رہیں گے، اگر خدانخواستہ کسی معمولی سی غلطی سے ہو بھی گیا تو وائرس لوڈ کم ہوگا۔ دوسرے لفظوں میں کورونا کی شدت کم رہے گی اور مائلڈ اٹیک کو جسم سہار لے گا۔

دوسری بڑی احتیاط یہ ہے کہ کورونا کے لیے طبی طور پر تیار رہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اپنے جسم کو حتی الامکان بہترین صورت میں رکھیں۔ چند بیماریوں کے شکار افراد کا رسک فیکٹر زیادہ ہے۔ مہلک بیماریوں کے شکار جیسے خدانخواستہ کینسر مریض۔ ان کی قوت مدافعت پہلے ہی بہت کمزور ہوتی ہے، ایسی موذی بیماری کا حملہ تباہ کن ہو سکتا ہے۔ گھر میں ایسا مریض ہے تو انھیں جہاں تک ہو سکے ایکسپوژر سے بچائیں۔ مہمانوں کو ان کے کمرے میں نہ لے جائیں، اپنے لاڈ پیار میں انھیں مجبور نہ کریں کہ سب کے ساتھ آ کر بیٹھیں۔ بچوں اور بڑوں کو اپنے ان بیمار بزرگوں کو پیار کرنے، ہاتھ سے چھونے سے گریز کی عادت ڈالنی چاہیے۔ جب تک اس کی ویکسین پاکستان نہیں آ جاتی اور بزرگوں کو لگا نہیں لی جاتی، تب تک ریڈ الرٹ کی کیفیت رکھیں۔

دمہ، دل، شوگر، بلڈ پریشر کے مریضوں کا رسک فیکٹر بھی دوسروں سے زیادہ ہے۔

انھیں چاہیے کہ اپنی بیماری کو کنٹرول میں رکھیں۔ کھانے پینے میں ایسی کوئی بے احتیاطی نہ ہو جس سے بلڈ پریشر، شوگر ہائی ہو یا دل کی تکلیف بڑھ جائے۔ نمکین چسکے دار چیزیں اور حلوہ جات نہ کھائیں۔ جس حد تک کوشش کر کے اپنے یہ مسائل نارمل رکھے جا سکتے ہیں، رکھیں۔ اپنی نیند پوری لیں۔ عام حالات میں اگر راتوں کو دیر تک جاگ کر ٹی وی، فلم یا نیٹ فلیکس وغیرہ کا استعمال کرتے ہیں، تو آج کل گریز کریں۔ وقت پر سوئیں اور اپنی اچھی گہری نیند پوری کر کے اٹھیں۔

امراض کے حوالے سے جس جسمانی ورزش کی ڈاکٹروں نے ہدایت کر رکھی ہے، اسے ہر حال میں پورا کریں۔ جیسے ہفتہ میں پانچ دن کم از کم آدھا گھنٹہ تیز واک بلڈ پریشر اور شوگر کے مریضوں کے لیے بہت ضروری ہے۔ اگر ڈاکٹر نے آپ کو تیز چلنے سے روکا ہے اور آرام سے چہل قدمی کا کہا ہے تو اس پر ہی عمل کریں۔ سردی اور دھند کی وجہ سے اگر پارک وغیرہ میں نہیں جا سکتے تو گلی میں یا گھر ہی میں کچھ نہ کچھ چل لیں۔ اوسط سائز کے کمرے میں مسلسل بیس پچیس منٹ تک چہل قدمی ہو سکتی ہے۔ نہ ہونے سے کچھ ہونا بہتر ہے۔ ہاتھ میں تسبیح یا کاؤنٹر پکڑ لیں تو واک کے ساتھ کچھ نیکیاں بھی کھری ہو سکتی ہیں۔ بڑھا وزن کم کرنا کورونا سے بچاؤ کی حکمت عملی میں بہت مفید ہے۔ اپنے جسم پر موجود بوجھ جس قدر اتارا جا سکتا ہے، وہ فائدہ دے گا۔ اگلا مرحلہ ہے صحت مند خوراک لینے کا۔ اس کے لیے زیادہ بڑے بجٹ کی ضرورت نہیں۔ وقت پر سادہ، متوازن غذا کھائیں، اس سے بہتر کچھ نہیں۔ خوراک میں سبزیاں، سلاد بڑھا دیں۔ بغیر چھنے آٹے کی روٹی کھائیں۔ جو کے دلیہ کی عادت ڈال سکیں تو اس سے بہتر کچھ نہیں۔ اگر گندم اور جو کا آٹا ملا کر روٹی استعمال کریں تو اس میں فائبر بڑھ جاتا ہے۔ آج کل بہترین قسم کا پھل بہت سستا مل رہا ہے۔ اعلیٰ نسل کا سیب سو سوا سو روپے سے زیادہ نہیں۔ امرود اور کیلے بھی آسانی سے مناسب داموں مل جاتے ہیں۔ کینو آج کل قدرے ترش ہے، مگر بہترین موسمّی، فروٹر عام ہیں۔ سٹرس پھل وٹامن سی کا ذخیرہ ہیں جو کورونا کے خلاف قوت مدافعت

کے لیے ضروری ہے۔ پروٹین بھی قوت مدافعت کے لیے اہم ہے۔ انڈے کی سفیدی میں اعلیٰ قسم کی پروٹین موجود ہے۔ انڈے اس سال خاصے مہنگے ہیں، مگر جان سے بڑھ کر کچھ بھی نہیں۔ کولیسٹرول کا خوف ہے تو انڈے کی زردی چھوڑ کر سفیدی استعمال کر ڈالیں، دو انڈوں کی سفیدی روزانہ لی جا سکتی ہے۔ پروٹین تین چار چیزوں میں زیادہ ہے۔ گوشت (مٹن، بیف، چکن، فش وغیرہ)، پولٹری یعنی انڈے جبکہ دالوں، لوبیہ، رواں وغیرہ اور ڈیری پراڈکٹ جیسے دودھ، دہی، پنیر خاص کر تازہ بنی کاٹیج پنیر اور گریک یوگرٹ۔ کاٹیج پنیر آسانی سے گھر میں بنائی جا سکتی ہے۔ ایک کلو دودھ میں ایک چمچ سرکہ ملا کر اسے پھاڑنے کے بعد ہماری بیگم بہت مزے دار تازہ ''کاٹیج چیز'' بنا لیتی ہیں۔ اگلے روز ایک دوست زاہد عرفان نے اردو ڈائجسٹ میں شوگر بھگانے کے نسخے لکھے اور لگے ہاتھوں گریک یوگرٹ یعنی یونانی دہی کی ترکیب بھی بیان کر دی کہ دہی کو ململ کے کپڑے میں ڈال کر کسی الگنی وغیرہ سے لٹکا دیا جائے، دو تین گھنٹوں میں اس کا تمام پانی وغیرہ نچڑ جائے گا اور باقی گاڑھی قسم کی جو چیز بچے گی، وہ گریک یوگرٹ ہے۔

گوشت میں مرغی، مچھلی دل اور دیگر امراض کے حوالے سے زیادہ بہتر ہے۔ پروٹین کے لیے یخنی ضرور لیں۔ گھر میں کسی بھی قسم کے گوشت کی بنا لیں۔ دیسی مرغی مل جائے تو کیا بات ہے۔ مجھے کورونا کے دنوں میں ہمارے بڑے بھائیوں جیسے کزن ظفر خان ملیزئی اور ان کے ہونہار اینکر صاحبزادے منیب ملیزی کے طفیل دیسی بٹیرے ہاتھ آئے۔ روزانہ ان کی یخنی پینے سے کورونا کے بہت سے مضر اثرات سے محفوظ رہا۔ وٹامن ڈی بھی اہم ہے۔ پورے مہینے کے لیے ضروری وٹامن ڈی کی ایک گولی ملتی ہے، اسے لیتے رہیں۔ دھوپ نکلے تو کم از کم آدھا گھنٹہ دھوپ لگوائیں۔ وٹامن سی اور زنک کا سپلیمنٹ عام ملتا ہے۔ ملٹی وٹامن بھی ان دنوں لیتے رہیں۔

ان تمام تر جسمانی، ذہنی امیونٹی تکنیکس کے بعد روحانی امیونٹی پر بھی توجہ دیں۔ نماز میں باقاعدگی رکھیں، قرآن پاک کی باقاعدہ تلاوت خاص کر عشا کی نماز کے بعد سورہ

تغابن کو پڑھنا معمول بنائیں، جو نہیں پڑھ سکتے وہ تلاوت ہی سن لیں۔ درود پاک پڑھنا معمول بنائیں۔ سینئر صحافی انصار عباسی صاحب نے اگلے روز اپنے کورونا بیماری سے نکلنے کا قصہ تحریر کیا۔ وہ دماغ پر کورونا کے خوفناک اٹیک کا شکار ہوئے تھے، رب کریم نے مدد کی۔ درود پاک کی برکت سے ان کو اس اندھیرے غار سے نکلنا نصیب ہوا۔ ہمارے ایک دوست کی عادت تھی کہ وہ ہر روز سونے سے پہلے دو نفل شکرانہ کے پڑھا کرتے کہ رب نے آج کا دن اچھا گزارا۔ معلوم نہیں آج کل وہ کہاں ہیں، مگر یہ معمول کورونا میں خاص طور سے اپنانے کی ضرورت ہے۔ آپ ﷺ کی چند مسنون دعائیں ہیں جو بیماریوں اور آفات سے بچاؤ کے لیے بیان کی گئیں، کوشش کر کے یاد کرلیں اور باقاعدگی سے صبح شام پڑھیں۔ یاد نہ ہو تو موبائل، کمپیوٹر میں محفوظ کرلیں اور دیکھ کر پڑھ لیا کریں۔

آخری کام صدقہ کو معمول بنائیں۔ ہر روز کا صدقہ نکالیں۔ روزانہ کسی کو دینا ممکن نہیں رہتا تو کسی لفافے، پرس، بٹوے کو اس کے لیے مختص کرلیں اور دس بیس پچاس سو جتنی توفیق ہو اپنے اور اپنے اہل خانہ کے لیے روزانہ پیسے الگ کر کے اس میں ڈال لیں۔ چند دنوں بعد کسی مستحق کو دے دیں۔ اپنا کوئی سفید پوش عزیز، ہمسایہ، دوست ہو تو اس کا حق پہلے ہے۔ رب کریم سے امید رکھنی چاہیے کہ وہ کریم ذات صدقہ کی برکت سے بلائیں، مصائب ٹال دے گا۔

❖❖❖

عِفریت کے ساتھ جینا

کورونا کی وبا کے حوالے سے اب ہمیں ایک بنیادی نکتے میں یکسو اور واضح ہو جانا چاہیے۔ یہ وبا پاکستان سے آسانی کے ساتھ نہیں جائے گی۔ ایسا کوئی شارٹ کٹ یا انتظامی طریقہ نہیں رہا جس سے اسے کنٹرول کیا جا سکے۔ زندگی میں معجزات وارد نہیں ہوتے، معجزے برپا کرنے پڑتے ہیں۔ چین نے ایسا معجزہ کر دکھایا، چند ایک اور استثنائی مثالیں بھی ہیں۔ ہمیں جو کرنا چاہیے تھا، وہ ہم نہیں کر پائے۔ جو آج کرنا چاہیے، وہ بھی نہیں کر رہے ہے۔ ایسے میں چیزیں زیادہ خراب، پیچیدہ اور گنجلک بن جاتی ہیں۔ نتیجہ خوفناک قسم کا کنفیوژن ہے، وفاقی، صوبائی حکومتوں سے لے کر افراد تک، ہر ایک اس کا شکار ہے۔

اس کی ذمہ داری کسی خاص لیڈر یا وفاقی، صوبائی حکومت پر ڈالنے کا فائدہ نہیں۔ غلطیاں حکومت سے یقیناً ہوئیں، ابتدا میں زائرین والے معاملے کو بہتر ہینڈل کر لیا جاتا، ممکن ہے اس وقت محدود مدت کے لیے سخت لاک ڈاؤن کر لیا جاتا تو شائد یہ وبا زیادہ نہ پھیلتی۔ البتہ سخت لاک ڈاؤن اپنی جگہ جو تباہی مچاتا، وہ ایک اور المیہ کہانی بن جاتی۔ ایک ٹاک شو میں یہ سوال پوچھا گیا کہ ذمہ دار کون ہے، وفاقی یا صوبائی حکومتیں؟ میرا جواب تھا، اصل ذمہ دار پاکستانی عوام ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ اگر عوام یعنی ہم لوگ ڈسپلن کا مظاہرہ کرتے، وبائی بحران کے طریقے اپناتے، میل ملاقاتیں نہ کرتے، احتیاط کے ساتھ باہر نکلتے تو یقینی بات ہے کہ یہ بحران بڑی حد تک کنٹرول ہو جاتا، کم از کم اس کا شدت والا وقت (Peak Time) گزر چکا ہوتا۔ ایسا نہیں کہ میڈیا

نے آگہی میں کسر چھوڑی ہو یا حکومت نے مہم نہیں چلائی۔ بچے بچے کو معلوم ہے کہ کورونا سے کس طرح بچنا ہے۔ اصل بات مگر معلومات پر عمل کرنا ہے، ہم اس امتحان میں بری طرح ناکام ہوئے۔

اب سمجھنے کی بات یہ ہے کہ وبا پھیل چکی، جلدی جانے والی نہیں تو اب ہمیں عِفریت یا بلا کے ساتھ جینا (Living with monster) سیکھنا ہوگا۔ اس پر کئی ماہرین سے بات کی، تجزیہ نگار دوست اور طبی ماہر ڈاکٹر عاصم اللہ بخش سے تفصیلی ڈسکس کیا۔ چند نتائج اخذ کیے۔ وہ شیئر کرتا ہوں۔

کورونا کے دو طرح کے مریض ہیں۔ کچھ لوگوں میں علامات جلد اور شدید انداز کی ظاہر ہو جاتی ہیں، تیز بخار، چھینکیں، کھانسی وغیرہ، جبکہ کچھ میں اس کا شکار ہو جانے کے بعد بھی علامات ظاہر نہیں ہوتیں، انھیں Asymptomatic کہا جاتا ہے۔ ماہرین کا مشورہ یہ ہے کہ اپنے قریب موجود ہر شخص کو کورونا کا ایسا مریض سمجھیں، جس کی علامات ظاہر نہیں ہوئیں۔ اسے خود بھی نہیں پتہ، مگر وہ لاعلمی میں بھی آپ کو کورونا کا مریض بنا سکتا ہے۔ اس لیے چند فٹ کا فاصلہ رکھتے ہوئے محتاط رہیں۔ خود کو بھی کورونا کا ایسا مریض تصور کریں، جس کی علامات ظاہر نہیں ہوئی، مگر قریب آنے والے کسی بھی شخص کو یہ بیماری منتقل ہو سکتی ہے۔

ماسک کورونا سے بچاؤ کا بہت اہم ہتھیار ہے۔ ماسک اور ہاتھوں میں گلوز یا وقفے وقفے سے ہاتھ صابن سے دھونا یا سینی ٹائزر سے صاف کرنا کامیابی کی چابی ہے۔ اچھا ماسک لینے کی کوشش ضرور کریں، N95، K95 وغیرہ پہلے ناپید تھے، اب کچھ کوشش سے مل جاتے ہیں۔ یہ نہ ملیں تب بھی جو ماسک مارکیٹ میں دستیاب ہیں، انھیں استعمال کر لیں، حتیٰ کہ گھر کے بنے ہوئے کپڑے کے ماسک بھی کسی نہ کسی حد تک کفایت کر جائیں گے۔ نہ ہونے سے کچھ ہونا بہتر ہوتا ہے۔ سینی ٹائزر عام ہیں۔ مختلف فارماسیوٹیکل کمپنیوں نے بنا لیے ہیں، کوشش کریں کہ گاڑی، دفتر میں اپنی میز، حتیٰ جیب میں بھی رکھیں۔ پانی

اور صابن سے ہاتھ دھونے کی سہولت موجود نہیں تو وقفے وقفے سے سینی ٹائزر استعمال کرتے رہیں۔

اپنے طرزِ عمل میں ڈسپلن لے آئیں۔ یہ کوئی مشکل بات نہیں۔ باہر نکلتے وقت ماسک اور دیگر احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ غیر ضروری خریداری سے گریز کریں۔ جہاں جانا ضروری ہو، وہاں رش نہ ہونے دیں۔ چند لمحے انتظار کر لیں۔ کسی دکان پر بھیڑ ہے تو اس کے چھٹنے کا انتظار کریں یا پھر کسی دوسری دکان سے کام چلا لیں۔ یہ نظم وضبط آپ کو ان شاء اللہ اس وبا سے محفوظ رکھے گا۔

ایک اہم نکتہ یاد رکھیں کہ ماسک، گلوز اور فاصلہ رکھنے کی احتیاط اس لیے ہے کہ اگر خدانخواستہ کسی کمزور لمحے میں آپ اس وائرس کا شکار ہو گئے، تب بھی وائرس لوڈ کم رہے۔ یہ بہت اہم بات ہے، اسے سمجھنے کی کوشش کریں۔ جب وائرس لوڈ زیادہ ہو تب حملے میں شدت زیادہ ہوگی اور جسم کے اندر تباہی بھی اسی مناسبت سے ہوگی۔ وائرس لوڈ کم ہو تو ایک طرح سے بیماری آپ کے لیے ویکسین کا کام کرتی ہے۔ آپ شکار ہو کر ٹھیک بھی ہو جاتے ہیں، مگر علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔ ایک بار ہو گئی تو پھر آپ آئندہ کے لیے اس سے محفوظ ہو جائیں گے۔

آج کل قوت مدافعت یعنی امیونٹی Immunity بہتر بنانے کی بہت باتیں ہو رہی ہیں۔ اہم نکتہ یہ ہے کہ اصل امیونٹی آپ کا اپنا طرز زندگی بہتر کرنا اور کھانے کی بری عادتیں چھوڑنا ہے۔ یہ وہ امیونٹی ہے جو آپ کے ساتھ مستقل رہے گی۔ ڈاکٹر عاصم اللہ بخش اس کے لیے ایک دلچسپ مثال دیتے ہیں کہ سترسی سی موٹر سائیکل پر تین افراد سوار ہیں، آگے دس دس کلو دودھ کے دو ڈبے بھی لٹکا رکھے ہیں۔ ایسے میں موٹر سائیکل کی کارکردگی بہتر بنانے کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ اس پر بوجھ کم کیا جائے۔ انسانی جسم کی کارکردگی بہتر بنانے کا آسان طریقہ یہی ہے کہ جنک فوڈ اور بے وقت کھانے کی بری

عادتوں کا بوجھ اس پر سے اتارا جائے۔ نیند پوری نہ ہونے سے جسم متاثر ہوتا ہے، یہ بوجھ بھی ہٹ جائے، ورزش نہ کرنے سے اعضا مضمحل ہیں، یہ بھی ٹھیک کیے جائیں۔ وقت پر سوئیں، سات آٹھ گھنٹے کی بھرپور نیند لیں۔ یاد رکھیں کہ رات دس سے بارہ بجے کے دو گھنٹے افادیت کے اعتبار سے چار گھنٹوں کی نیند کے برابر ہیں۔ رات بھر جاگنے کے بجائے دس گیارہ بجے تک ہر حال سو جائیں، نیند پوری کریں۔ کھانا وقت پر کھائیں۔ بازاری کھانے اور غیر صحت مند چیزیں کھانا چھوڑ دیں۔ سادہ، تازہ خوراک لیں، موسمی پھل، سلاد وغیرہ کھائیں اور دن میں کم از کم آدھا گھنٹہ تیز چلیں، سونے سے پہلے دس پندرہ منٹ کی چہل قدمی بھی کریں۔ اس سے آپ کی جسم کی پرفارمنس اور کارکردگی مستقل بنیادوں پر بہتر ہوگی، زندگی بھر ساتھ دے گی۔

وقتی طور پر ملٹی وٹامن کھانے میں کوئی حرج نہیں، اس کا فائدہ ہوگا۔ وٹامن سی اور زنک کھانے سے قوت مدافعت بہتر ہوتی ہے، وٹامن ڈی مفید ہے۔ اپنی شوگر کنٹرول رکھیں۔ قہوہ جات سے سانس کے مسائل کم ہوتے ہیں۔ پنڈی صدر کے حکیم شمیم احمد خان چٹکی بھر سونف، پودینہ، ادرک، دارچینی اور تین لونگ گرم پانی کے کپ میں دم کر کے چھان کر پینے کا بتاتے ہیں۔ بعض دوسرے ادرک، دارچینی کا قہوہ بتاتے ہیں۔ ایک ماہر غذائیت لہسن کے ٹکڑے کھانے کا مشورہ دے رہے ہیں۔ دودھ میں ہلدی، شہد اور زیتون کا تیل ایک ایک چمچ ملا کر پینے کا بھی کہا جا رہا ہے۔ سنا مکی کے قہوے کی آج کل دھوم مچی ہے، مگر بعض حکما کے خیال میں سنا مکی کو اکیلے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ حکیم نیاز ڈیال جو نیچرو پیتھی کے اچھے ماہر ہیں، ان کا کہنا ہے کہ سنا مکی بلغم کے اخراج میں معاون ہے، مگر اس کی زیادتی سے معدے کے مسائل پیدا ہوں گے۔ سنا مکی ایک گرام، ادرک کی کاشیں نصف گرام، اور چند گلاب کی پتیوں کو گرم پانی کے کپ میں ڈال کر دس پندرہ منٹ کے لیے ڈھانپ دیں، پھر چھان کر شہد مل کر پی لیں تو فوائد کثیرہ کا باعث ہے، اسی طرح سنا مکی ایک گرام، سات دانے منقیٰ اور گلاب کی چند پتیوں کے ساتھ بھی قہوہ بن سکتا

ہے، سنا مکی، سونٹھ اور دیسی شکر ہم وزن ملا کر سفوف بنا لیں، رات سوتے وقت نصف چمچہ استعمال کریں تو بدن کے بادی سے متعلق تمام امراض کا ان شا اللہ خاتمہ ہو جائے گا۔

مجھے ذاتی طور پر کورونا کے ابتدائی دنوں میں شدید الرجک کھانسی ہوئی، ان دنوں خوف بہت پھیلا تھا، پریشانی رہی۔ مہینہ ڈیڑھ مہینہ سخت کھانسی رہی۔ ہر قسم کا علاج کر کے دیکھ لیا۔ پھر ایک دوست حکیم حبیب الرحمن کاظمی نے دوائی بنا کر دی، اس نے کرشمہ کر دکھایا۔ عناب، لسوڑی اور بھئی سے بنائی گئی تھی۔ بلغم کا اخراج ہوا اور سانس بحال۔ کھانس کھانس کر بے حال ہو گیا تھا، تین چار دنوں میں الحمدللہ مرض کا خاتمہ ہو گیا۔ ان دیسی چیزوں، ہربل علاج کی افادیت سے انکار نہیں۔ یہ بات مگر ذہن میں رہے کہ آپ کتنے دن وٹامن سی، زنک کھائیں گے؟ کتنے دن قہوہ بنا کر پیتے رہیں گے؟ کوئی پتہ نہیں کورونا سے ہمارا آپ کا واسطہ جون میں ہوتا ہے یا اگست میں یا پھر خدانخواستہ نومبر، دسمبر یا اگلے سال مارچ میں؟ کوئی نہیں بتا سکتا کہ یہ موزی کب جائے گا؟ دوبارہ تو نہیں آ جائے گا؟ تبدیل شدہ شکل میں تو حملہ نہیں ہو جائے گا؟ اس لیے اپنے اندر صحت مند عادتیں پیدا کریں، مستقل المدت تبدیلی لائیں، جو کٹھن لمحوں میں آپ کا ساتھ دے جائے۔ ہمیں اپنی تمام تر ذہانت استعمال کر کے اس عِفریت کے ساتھ جینا سیکھنا ہوگا۔ کامیابی اسی میں پوشیدہ ہے۔

❖❖❖

وبا کے دنوں میں عہد

کورونا وائرس جس بڑے پیمانے پر خطرناک وبا کی صورت اختیار کر چکی ہے، اسے کنٹرول کرنے کے لیے صرف حکومت یا انتظامیہ کی کوشش کافی نہیں، سماجی تنظیموں اور خدمت خلق کا جذبہ رکھنے والوں کو بھی ہاتھ بٹانا ہوگا۔ یہ وقت ایک دوسرے پر تنقید کا نہیں۔

حکومت کو زیادہ سے زیادہ عوامی ریلیف پر توجہ دینی چاہیے۔ سماجی تنظیمیں ان کا ہاتھ بٹا سکتی ہیں۔ جماعت اسلامی کے لوگوں نے ملک کی سب سے بڑی خدمت خلق والی تنظیم الخدمت قائم کر رکھی ہے، جو ہر مشکل وقت میں سب سے آگے ہوتی ہے۔ الخدمت کے بزرگ مگر جواں ہمت سربراہ عبدالشکور صاحب آج کل بھی بہت فعال اور متحرک ہیں۔ سماجی فاصلہ رکھنا بہت ضروری ہے، مگر لوگ گھر بیٹھ گئے تو کاروبار بھی متاثر ہوں گے۔ حکومت کو الخدمت، غزالی سکول، اخوت اور دیگر سماجی تنظیموں کے ساتھ مل کر ایسا نیٹ ورک بنانا چاہیے کہ اس آفت کے دنوں میں یہ غریب بھوک ہی سے نہ مر جائیں۔ انفرادی طور پر بھی ہمیں اپنے دائیں بائیں دیکھنا چاہیے۔ ہر محلے میں صاحب حیثیت لوگ اگر ایسے افراد کی فہرست بنا لیں جن کی دیہاڑی نہیں ہو پا رہی تو انکے لیے راشن یا نقد رقم سے مدد کی جا سکتی ہے۔ اپنے رشتے داروں میں نسبتاً کمزور گھرانوں، جاننے والے سفید پوش لوگوں پر بھی توجہ مرکوز کریں، جسے ضرورت ہو، خاموشی سے اس کی مدد کو پہنچیں۔ رمضان میں بڑے پیمانے پر اہل خیر فعال ہوتے ہیں۔ آج خلق خدا مشکل میں ہے، ان کی مدد کیجئے، یہ سوچ کر کہ رب کے خزانوں میں کوئی کمی نہیں، وہ ممکن ہے ماہ

رمضان میں کی گئی خیرات سے بھی زیادہ اجر دے۔

روحانی پہلو کو بھی نظر انداز نہ کیا جائے۔ گھروں پر قیام کے ان دنوں کو رب تعالیٰ کے ساتھ تعلق جوڑنے کا بہانہ سمجھیں۔ استغفار کو اپنا معمول بنائیں۔ اپنی گناہوں، غلطیوں، کوتاہیوں کی معافی طلب کریں، آئندہ کیلیے بہتر پلان بنائیں۔ قبلہ سرفراز شاہ کا کہنا ہے کہ عشا کی نماز کے بعد سورہ تغابن پڑھی جائے۔ اللہ کا نام لیں، درود پاک پڑھیں۔ ہمت ہو تو سب گھر والے بیٹھ کر سوا لاکھ مرتبہ آیت کریمہ پڑھیں، آیت کریمہ کا ورد بھی نازک لمحات میں توانائی اور تقویت کا باعث بنتا ہے۔ جب آپ اللہ کے آگے سرنڈر کرتے اور غیر مشروط طور پر اپنے گناہوں کی معافی طلب کرتے، رب سے مدد مانگتے ہیں تو دل کو ڈھارس بندھ جاتی ہے۔ تجربہ شرط ہے۔ یہ چند دن تنہائی میں بیٹھ کر اپنی زندگی کا جائزہ لیں، محاسبہ کریں، طرز عمل پر نظر ثانی کریں اور ان شاءاللہ آفت دور ہو جانے کے بعد زیادہ مضبوط، خالص بن کر زندگی میں لوٹیں۔

گھروں میں عرصے بعد اتنا وقت گزارنے والوں کے لیے ایک پہلو اپنے بیوی بچوں کے ساتھ تعلقات کی تجدید ہے۔ بچوں کے ساتھ وقت گزاریں، اپنے ماضی کے واقعات شیئر کریں، انھیں نماز پڑھنا سکھائیں، دعائیں یاد کرائیں، ان شاءاللہ صدقہ جاریہ بنیں گی۔ گھروں میں باجماعت نماز کا اہتمام کریں، یقین کریں بچے مسرور ہو کر شامل ہوں گے۔ اگر کچھ وقت گھر والے اکٹھے بیٹھ کر ذکر اذکار کر سکیں تو بہت اچھا ہے۔ مل بیٹھ کر کتابیں پڑھنے کا بھی بہترین موقعہ ہے۔ سب سے پہلا حق تو قرآن مجید کا ہے۔ اس کا ترجمہ خود بھی پڑھیں اور گھر میں خود ہی درس قرآن کی محفل سجائیں۔ سیرت مبارکہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی کتابوں کا مطالعہ شروع کریں۔ آن لائن بھی بہت کچھ دستیاب ہے۔ سیرت کے منور واقعات بچوں کو بھی سنائیں۔ ہو سکے تو بچوں کے ساتھ مل کر نئے عہد کریں، ایسی کمٹمنٹ جو رواں سال پوری کرنی ہیں۔

نیوائیرریزولوشن کی طرح کرائسس ریوزولوشن بھی ہوسکتے ہیں۔ وبا کے دنوں میں عہد۔ جب آس پاس خطرہ ہے، تاریک سائے منڈلا رہے ہوں، کسی بھی وقت کچھ بھی ہوسکتا ہو، ...... ایسے میں آنے والے اچھے، روشن دنوں کے لیے رب کریم سے چند عہد کر لیے جائیں۔ یہ وعدہ کہ اللہ تعالیٰ آسانی عطا فرمائے، یہ خطرات دور ہوجائیں تو ہماری زندگی پہلے سے بہت بہتر، پاکیزہ اور نفع بخش ہوگی۔ بچوں کو اس کمٹمنٹ میں شریک کریں، گواہ بنائیں۔ خلوص نیت سے کیے گئے عہد آئندہ کے لیے بہت سے خوبصورت، روشن اور صاف راستے کھول دیتے ہیں۔ آزما کر دیکھیں۔

❖❖❖

کورونا: گھروں میں مقید افراد کیا کریں؟

کورونا وائرس کی وبا ایسی خوفناک ہے کہ اس نے محاورتاً نہیں بلکہ عملی طور پر زندگی کا پہیہ جام کر دیا ہے۔ پہلے لاک ڈاؤن میں ایسا ہوا کہ یکا یک لاکھوں، کروڑوں لوگ کئی ہفتوں کے لیے گھروں تک محدود ہو گئے۔ مجھے یاد نہیں پڑتا کہ میری شعور کی زندگی میں ملک گیر سطح پر کبھی ایسا ہوا ہو۔ بہت لوگوں کے لیے یہ بالکل ہی نیا تجربہ تھا۔ چھوٹے شہروں اور قصبات میں بھی لاک ڈاؤن کی پابندی کرائی گئی تھی۔ وہاں کی زندگی پہلے ہی کسی حد تک محدود ہوتی ہے، اب محدود تر ہو گئی۔ اب لاک ڈاؤن تو نہیں، مگر سمارٹ لاک ڈاؤن چل ہی رہا ہے، لوگوں کو یہ مشورہ دیا جا رہا ہے کہ گھروں میں رہیں۔ سوال یہ ہے کہ کیا ہم نے گھروں تک محدود رہ کر کرونا وائرس کے خطرے سے دور رہنا اور اس سے بھی بڑھ کر چاردیواری میں مقید رہ کر جینا سیکھ لیا ہے؟

بات سادہ ہے۔ ہمارے بیشتر گھروں میں مرد حضرات عام طور سے صبح آٹھ نو دفتر، دکان یا کام والی جگہ چلے جاتے ہیں، واپسی شام کو ہوتی ہے۔ آٹھ دس گھنٹے کی ملازمت، دو ڈھائی گھنٹے آنے جانے کے سفر میں گزارنے کے بعد تھکے ہارے گھر پہنچے۔ کچھ دیر سستائے، نہا دھو کر، کھانا وانا کھا کر کسی نے ٹی وی دیکھا، کوئی باہر دوستوں سے ملنے نکل گیا، واپسی پر فوری ڈھیر ہو گئے کہ اگلی صبح جلد اٹھنا ہے۔ اب اچانک ہی سب معمولات تبدیل ہو گئے۔ گھر کے مرد سارا دن گھر پر ہیں اور ان کے ساتھ ہی تمام بچے بھی اسی چاردیواری میں وقت گزارنے کے پابند ہیں۔ سکول، اکیڈمی، ٹیوشن سنٹر بند ہیں، کھیلنے

کے گراؤنڈ، پارک ویران پڑے ہیں، شام کو ماں باپ کے ساتھ باہر آئس کریم وغیرہ کھانے بھی نہیں جا سکتے۔ کھاتے پیتے، خوشحال گھرانے ہی نہیں، لوئر مڈل کلاس فیملیز بھی ہفتے میں ایک آدھ بار کچھ نہ کچھ ہوٹلنگ کر لیا کرتی ہیں۔ باہر کھانا کھا لیا، ورنہ آئس کریم، چاٹ وغیرہ کھانے چلے گئے۔ اب ایسا کچھ نہیں ہو سکتا۔ خواتین شاپنگ بھی نہیں کر سکتیں۔ سوال یہ ہے کہ زندگی کا یہ پورا پیٹرن اچانک ہی یکسر بدل گیا ہے، اسکے بارے میں بھی کسی نے کچھ سوچا؟

اخبارات، ٹی وی چینلز، سوشل میڈیا...... تینوں کا بغور مشاہدہ کر رہا ہوں۔ میڈیا کا عمومی رویہ ذمہ دارانہ ہے، غیر ضروری تنقید کے بجائے عوامی مسائل کو سامنے لایا جا رہا۔ ہر ایک اپنی طرف سے پوری کوشش کر رہا ہے کہ کورونا وائرس کے بارے میں مکمل معلومات دے۔ یہ سب درست ہے، اس کے باوجود مجھے یہ لگ رہا ہے کہ ٹی وی کے آگے چند گھنٹے گزارنے والے لوگ غیر محسوس انداز میں ڈپریشن، چڑچڑے پن اور پژمردگی کا شکار ہو رہے ہیں۔ ہر طرف سے اموات کی خبریں، وائرس کی تباہ کاری، انہونی کا خوف، دھڑکا، پریشانی اور تناؤ اخبار پڑھنے، ٹی وی دیکھنے، سوشل میڈیا پوسٹیں پڑھنے والوں کے اعصاب پر سوار ہو رہا ہے۔ اعصاب چیخ رہے ہیں، مزاجوں میں تندی، تلخی اور لہجے کی کاٹ بڑھ رہی ہے۔ یاد رہے کہ یہ سب کیفیات غیر معمولی حالات میں وارد ہو رہی ہیں۔ وہ دفاتر نہیں جا رہے، ملنے جلنے، باہر نکلنے پر بھی پابندی ہے، گپ شپ کر کے ریلیکس نہیں ہو سکتے۔ دن بھر گھر تک مقید رہنا پڑ رہا ہے، ایسے میں ہر خارجی ذریعہ سے پریشانی، مایوسی اور خطرے سے آلودہ ہوا اندر داخل ہو رہی ہے۔ ہماری عرض یہ ہے کہ کرونا وائرس کے حوالے سے آگہی مہم اپنی جگہ ٹھیک ہے، ضرور چلے، مگر ان پہلوؤں پر بھی کوئی نظر ڈالے، حل سجھائے۔

مجھے لگتا ہے کہ اسے دو حصوں میں بانٹنا چاہیے۔ فرد اور مجموعی طور پر گھر۔ انفرادی طور پر لوگوں کو کیا کرنا چاہیے، اپنے آپ کو کس طرح ان مشکل کے دنوں میں تازہ دم،

مستعد اور پرسکون رکھنا ہے؟ یہ وہ چیز ہے جو آپ کو خود ہی سیکھنے کی کوشش کرنا ہوگی، اس میں معاونت کی جا سکتی ہے، مگر اپنی طبع، مزاج اور عادات کے حساب سے اپنے لیے خود حل نکالنا ہے۔ دوسرا معاملہ گھر کے ماحول اور اجتماعی زندگی کا ہے۔ ایک شخص کا غصہ یا چڑچڑا پن پورے گھر کو متاثر کرتا ہے۔ اس لیے گھر کے ماحول کو خوشگوار، آرام دہ بنانے کے لیے سب کو اپنا حصّہ ڈالنا ہوگا۔ خاتون خانہ پر گھر کے حوالے سے زیادہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے، مگر ان ہنگامی حالات میں صرف عورتوں پر بوجھ نہیں ڈالا جا سکتا۔

انفرادی اور اجتماعی طور پر سب سے اہم ترجیح یہ ہونی چاہیے کہ خود کو اور گھر والوں کو اس وائرس سے بچانا ہے۔ ڈاکٹر ماہ رخ ظہور کنسلٹنٹ کارڈیالوجسٹ ہیں، پمز اسلام آباد میں کام کرتی ہیں، آج کل آئسولیشن میں وقت گزار رہی ہیں، انہوں نے دو نہایت عمدہ، عام فہم اور معلوماتی ویڈیوز شیئر کی ہیں۔ لوگوں کو بتایا کہ کس طرح ہر ایک شخص ممکنہ طور پر وائرس کا کیریئر ہو سکتا ہے، اس لیے احتیاط یہ سوچ کر کریں کہ کہیں وائرس میرے اندر آ تو نہیں چکا۔ باہر والوں سے رابطہ کم سے کم کر دیں، وغیرہ وغیرہ۔ میں نے ویڈیو اپنی مسز سے شیئر کی، کچھ دیر کے بعد ان کا میسج آیا کہ میں نے کام والی مائی کو دس دن کی چھٹی دے دی ہے۔ ڈرائیور کو ہم پہلے ہی چھٹی دے چکے ہیں، مگر کام کے بوجھ کے پیش نظر اہلیہ کام والی کو بادل نخواستہ برداشت کر رہی تھی۔ ڈاکٹر ماہ رخ ظہور کی ویڈیو نے انھیں یکسو کر دیا۔ آپ سب بھی اپنے اپنے حساب سے جائزہ لیں کہ کس طرح ہم وائرس کے ممکنہ کیئریر افراد سے دور رہ سکتے ہیں۔ ہم نے اپنے گھر میں اصول بنا دیا ہے کہ جو بھی باہر سے اندر آئے، پہلے گیٹ کے ساتھ لگے واش بیسن پر ہاتھ منہ صابن سے اچھی طرح دھوئے، دودھ والے سے پیکٹ لے کر وہ بھی پہلے دھو لیے جاتے ہیں۔ اس لیے سب سے پہلے تو یہ یقین بنائیں کہ آپ خود اور گھر کا ماحول کلین ہو چکا ہے۔

اگلا مرحلہ ہے اگلے دو ہفتوں میں چار دیواری کے اندر رہ کر زندگی گزارنے کا ہنر سیکھنا۔ سب سے پہلے تو گھر کے مردوں کو یہ سمجھنا چاہیے کہ وہ دفتر میں نہیں گھر میں بیٹھے

ہیں اور ان کی یہ موجودگی جبری ہے، گھر کی عورتوں سے قطعی طور پر اس کی اجازت نہیں لی گئی۔ اس لیے ہمیں خواتین اور پہلے ہی سکول، اکیڈمی وغیرہ سے کٹے، بوریت کا شکار بچوں کی زندگیاں مشکل نہیں بنانی چاہئیں۔ دفاتر، فیکٹریوں، دکانوں وغیرہ پر کام کرنے والے بیشتر مرد دن گیارہ بجے چائے پینے کے عادی ہوتے ہیں۔ دفاتر میں پیون، بازاروں میں چائے والے جبکہ فیکٹریوں میں کینٹین والے یہ کام کرتے ہیں۔ اگلے پندرہ دن گھر میں گزارنے ہیں تو گیارہ بجے یا چار بجے سہ پہر کی چائے کی امید خاتون خانہ سے کرنے کے بجائے خود ہی بنانے کی کوشش کریں۔ یہ سوچ لیں کہ عورتوں پر پہلے ہی کام کا بوجھ بہت بڑھ گیا ہے۔ جتنے برتن دو تین دنوں میں دھلتے تھے، وہ اب ایک دن میں دھونے پڑ رہے ہیں۔ بہت سی جگہوں پر کام والی ملازمائیں بھی نہیں آ رہیں یا انھیں چھٹی دے دی گئی۔ اس کا مطلب ہے کہ اب گھر بھر کی صفائی، پوچا وغیرہ کے ساتھ کپڑے بھی خاتون خانہ کو دھونے پڑیں گے۔ بیشتر مرد حضرات گھر میں برتن دھونا یا صفائی کرنا اپنی توہین سمجھتے ہیں۔، میرے جیسے سست بھی ہیں جنہیں گھر کے کام کرنے میں اصولی اختلاف تو نہیں، مگر اپنی نالائقی، مَنھر پن کی وجہ سے وہ یہ کام کر نہیں سکتے۔ ہر دو صورتوں میں بوجھ عورتوں پر آ گیا۔ اس لیے آپ انھیں دوسرے جگہوں پر ریلیف دیں۔ کھانے پینے میں نخرے کم کریں، جو بن جائے، اس سے گزارا کریں، معمول کے خلاف کسی سرگرمی کو برداشت کریں۔ کم سے کم فرمائشیں کریں۔ سب سے اہم کہ بچوں کو اپنے ساتھ دو تین گھنٹے انگیج رکھ کر ان کی ماں کو کچھ سپیس دیں، ستانے کا موقعہ فراہم کریں۔

میں نے ایک تجربے کے طور پر پانچ سات خواتین سے سوال پوچھا کہ آج کل مجبوری کے عالم میں گھروں میں رہنے والے مردوں کو کیا کرنا چاہیے؟ سب نے ایک نکتے پر زور دیا کہ مرد اپنے کام کاج کی وجہ سے باہر رہتے ہیں اور بچوں کے ساتھ ان کا انٹرایکشن زیادہ نہیں ہو پاتا۔ ان (جبری) تعطیلات میں بچوں کے ساتھ وقت گزاریں، ان کے ساتھ اپنے تعلق میں گہرائی، مضبوطی لے آئیں۔ ایک صاف گو خاتون نے کہہ ڈالا کہ

بچوں کو درود شریف، دعائیں، سورتیں وغیرہ ہم مائیں سکھاتی ہیں، اب موقعہ ملا ہے تو کچھ ثواب والد حضرات بھی حاصل کریں۔ مشورہ بالکل درست دیا گیا ہے، اس پر عمل کرنا چاہیے۔

مرد حضرات کا ایک فنکشنل فالٹ یہ ہے کہ وہ ہر مسئلے پر اپنی حتمی رائے دینا فرض سمجھتے ہیں، کوئی مسئلہ سامنے آیا تو فوری طور پر اسے حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ گھر میں روزمرہ مسائل اٹھتے رہتے ہیں، انھیں معمول کے مطابق عورتوں کو نمٹانے دیں۔ گھر ان کی سلطنت ہے، فیصلے انہی کے چلیں گے۔ آپ سے مدد مانگی جائے تو پھر ضرور مدد کریں۔ رضاکارانہ طور پر مشوروں سے گریز فرمائیں، بیبیاں ان سے قطعی متاثر نہیں ہوتیں۔ یہ بات بزرگ افراد کے لیے خاص طور سے اہم ہے۔ ایسے لوگ جو سینئر سٹیزن ہیں یا بننے والے ہیں، روزانہ وہ دکان، آفس یا کام کی جگہ پر چلے جاتے تھے، آج کل گھر پر ہیں۔ انھیں بھی اپنے لیے نئے مشاغل ڈھونڈنے چاہئیں اور تمام وقت گھر والوں کا ''ھاں'' کھانے سے گریز کریں۔ یاد رہے کہ سرائیکی میں ہاں یا ھاں دل کو کہتے ہیں، ہاں کھانا ایک بہت جامع قسم کی اصطلاح ہے، اس کا ناکافی سا اردو ترجمہ ہے'' زندگی اجیرن بنا دینا''۔

❖❖❖

کیا کورونا وائرس سازش ہے؟

ہمارے ہاں ایک پسندیدہ مشغلہ کسی بھی معاملے کے بارے میں سازشی تھیوری گھڑ لینا ہے۔ معلوم نہیں یہ ہر زوال زدہ قوم کے ساتھ ہوتا ہے یا مسلمانوں نے اس میں خصوصی مہارت حاصل کی ہے؟ پاکستان کا مسئلہ یہ ہے کہ اسے بنانے والوں نے جو خواب دیکھے اور عوام کو دکھائے، بعد میں یہاں کے حکمران اور خود قوم بھی ویسی کارکردگی دکھا نہ پائی۔ زوال کا ایک سفر ہے جو رکنے کا نام نہیں لے رہا۔ رخ بدلا جا سکتا ہے۔ ترقی کی شاہراہ پر جانا مشکل نہیں، مگر اس میں محنت زیادہ لگتی ہے۔ دل وجاں سے کام کرنا پڑے گا، اس لیے لوگوں کو آسان طریقہ یہی لگتا ہے کہ اپنی غلطیوں، کمزوریوں اور نالائقیوں کی ذمہ داری کسی باہر والے پر ڈال دی جائے۔ یہود و ہنود کی سازشوں کو ذمہ دار ٹھیرایا جائے۔ ایسا نہیں کہ ہمارے خلاف سازشیں نہیں ہوتی رہیں۔ دنیا میں ہر ایک کا کوئی نہ کوئی مخالف یا دشمن ہوتا ہی ہے، وہ اسے نقصان پہنچانے کے درپے رہے گا۔ ہمارا مسئلہ مگر یہ ہے کہ جو کام ہم ٹھیک کر سکتے تھے، وہ بھی نہیں کر پائے۔ اس کی ذمہ داری قبول کرنے اور آئندہ کے لیے اسے درست طریقے سے کرنے کے بجائے ہم غلطی ہی کسی اور کے سر تھوپ دیتے ہیں۔ پنجابی محاورے کے مطابق کھوتا ہی کھو (کنوئیں) میں ڈال دیتے ہیں۔ اب کورونا کے حوالے سے بھی یہی ہونے لگا ہے۔ پہلے سوشل میڈیا پر یہ تھیوریز چلنے لگیں کہ یہ بائیولوجیکل وار ہے، امریکہ نے چین میں یہ وائرس ڈالے ہیں، پھر جوابی وار کے طور پر ایک حلقے نے نئی تھیوری گھڑی کہ نہیں یہ چین نے کام ڈالا ہے، یورپ اور

امریکہ بحران میں آ گیا ہے جبکہ چین تو اس سے نکل چکا ہے۔ کسی نے ایک اسرائیلی مذہبی عالم کی بات پھیلا دی جس نے کہا کہ ہم جس وقت کا انتظار کر رہے تھے، وہ آ گیا ہے۔ یہ خبریں بھی اب چلنے لگی ہیں کہ فلاں فلم میں اتنے سال پہلے کورونا کا نام آیا تھا، کسی نے لکھا کہ فلاں ناول میں اتنا عرصہ قبل کورونا جیسی بیماری کا حوالہ کیسے دیا گیا؟ بعض پوسٹیں دیکھیں جن میں اسی نوے سال پہلے حکیم اجمل خان کی لکھی کسی کتاب میں وبائی انفلوئنزا کے بارے میں صفحہ لکھا ہے، گویا حالیہ کورونا کی بات کی ہو۔

اگلے روز ایک سابق سفارت کار کی ویڈیو بھی ''مارکیٹ'' میں آ گئی۔ ان بھائی صاحب نے نت نئے شگوفے چھوڑے ہیں۔ یہ ایسا ہی ہے جیسا پنجاب یونیورسٹی کے سابق وائس چانسلر جو سائنس کے استاد تھے، انہوں نے نائن الیون اور اسامہ بن لادن پر ایک عجیب وغریب سازشی تھیوریز سے لتھڑی ہوئی کتاب لکھ ماری۔ بندہ پوچھے کہ جو آپ کا سبجیکٹ ہے، اس پر تو پہلے کچھ پڑھ لو، کچھ ریسرچ کر کے لکھو۔ اپنے موضوع کو چھوڑ کر دوسروں کے چھابے میں ہاتھ مارنے والے ایسا ہی فکری انتشار پھیلاتے ہیں۔ حیرت ہے کہ ایسے ''عالم فاضل'' لوگ اقوام متحدہ میں ہماری نمائندگی کرتے رہے۔ حضرت کے پاس کہنے کو کچھ بھی نہیں تھا، صرف پیٹنٹ نمبر گنوائے، جن کی کوئی حیثیت نہیں۔ اسی وجہ سے عالمی سطح پر اس ویڈیو کو معمولی سی اہمیت بھی نہیں ملی، ورنہ سنسنی تو ہر اخبار، چینل کی ضرورت ہوتی ہے۔ آج کا کالم اور ایشو پر لکھنا تھا۔ سوچا کہ گھروں تک محدود اپنے جیسے دنیادار فلم بیں شائقین کے لیے کچھ فلموں، ڈراموں، نیٹ فلیکس سیزنز کی باتیں ہوں۔ اسے موخر کرتے ہیں، آج کی نشست کورونا سازشی تھیوریز کی نذر:

کورونا وائرس لیبارٹری میں بنایا گیا

یہ سازشی تھیوری کئی حلقوں نے اڑائی، ان میں بعض ویسٹرن یوٹیوبر اور بلاگر بھی شامل تھے۔ سازشی نظریات کی مارکیٹ اچانک سے گرم ہونے کی ایک بڑی وجہ یوٹیوب

اور فیس بک پیجز کا دھندا بھی ہے۔ یوٹیوب چینلز پر ہر چند سو یا ایک ہزار وزٹ کرنے والوں کو یوٹیوب کی طرف سے ایک ڈالر ملتا ہے، یعنی ایک پاکستانی یوٹیوب چینل (جو مونوٹائز ہو چکا ہو)، اس کی ویڈیو کو ایک لاکھ لوگوں نے دیکھا تو اس نے یوٹیوب سے ایک سو ڈالر اینٹھ لیے۔ اوورسیز وزیٹرز کی صورت میں یہ آمدنی بڑھ بھی جاتی ہے۔ یوٹیوب اس لیے پیسے دیتی ہے کہ وہ ان ویڈیوز پر چلنے والے اشتہارات سے کہیں زیادہ کمائی کرتی ہے۔ اسی وجہ سے یوٹیوب پر خواہ مخواہ کے تنازعات اور بے بنیاد سنسنی خیز خبروں پر مبنی فیک ویڈیوز عام ملتی ہیں۔ وجہ صرف ریٹنگ لینا ہے۔ ہمارے بعض سابق کرکٹرز اچانک گرما گرم بیان داغ دیتے ہیں تو اس کے پیچھے بھی ریٹنگ کا ایشو ہے۔ شعیب اختر کی تند و تیز تبصرے والی ویڈیو ایک ملین دیکھی جائے تو لاکھوں ان کے بینک اکاؤنٹ میں جائیں گے، ایسے میں پھر نرم یا معتدل لہجے میں بات کون کرے گا؟ یہ باتیں یوٹیوب پر جانے والوں کو سمجھنے اور جاننے کی ضرورت ہے۔ شروع میں یہ بھی کہا گیا کہ چینی شہر وہان کی کسی لیبارٹری سے وائرس حادثاتی طور پر باہر آ گیا، جس سے تباہی پھیلی۔ ایسا اس لیے کہا گیا کہ جراسک پارک سے لے کئی وبائی امراض پر بنی کئی مشہور فلموں کی کہانی یہی ہے۔ فرینکسٹائن جیسے ناولوں میں بھی سائنس دان عفریت یا مونسٹر تخلیق کرتا ہے، جو بعد میں اسے ہی مار ڈالتا ہے۔ حالیہ کورونا وائرس کے بعد سائنس دان اس پہلو پر بھی ریسرچ کرتے رہے، وائرس کے نمونوں پر تجربات کرنے کے بعد انھوں نے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ یہ لیبارٹری میں نہیں بنایا گیا بلکہ قدرتی عوامل کے نتیجے میں بنا ہے۔ پوری رپورٹ کالم میں نقل نہیں کی جا سکتی، مگر بے شمار جگہ پڑی ہے۔ جسے دلچسپی ہو وہ گوگل کر کے تفصیل پڑھ لے۔

امریکہ نے چین کے خلاف سازش کی

یہ بات ایک چینی اہلکار نے ٹوئیٹ ضرور کی، مگر بعد میں اسے ہٹا دیا۔ لگتا ہے کہ چین میں بھی ہمارے شیخ رشید جیسے بادشاہ لوگ موجود ہیں، بغیر ثبوت، دلیل کے جو من

میں آیا کہہ ڈالا، پھر شرمندہ ہونا پڑا۔ اگر چین کے پاس ثبوت ہوتے کہ یہ امریکہ نے سازش کی ہے تو اس کے پاس سنہری موقعہ تھا کہ دنیا بھر میں امریکہ کو بدنام کیا جائے۔ اٹلی، سپین، انگلینڈ، فرانس اور دیگر یورپی ممالک جس مصیبت میں پھنسے ہیں، انھیں پتہ چل جائے کہ یہ فتنہ امریکیوں نے پیدا کیا تو امریکہ کے خلاف کس قدر شدید عوامی ردعمل ہوگا؟ چین کی اعلیٰ قیادت میں سے کسی نے اشارتاً بھی ایسی بات نہیں کی۔ اس کے برعکس چین امریکہ کی مدد کے لیے ڈاکٹروں کی ٹیمیں بھیج رہا ہے۔ یاد رکھیں کہ جس کے خلاف سازش ہو، وہ لازمی چیخے گا۔ یہ کیسی سازش ہے کہ چینیوں سے زیادہ پاکستانی اس کا بھانڈا پھوڑنے میں دلچسپی رکھتے ہیں؟

کورونا کا نام کئی سال پرانی کتاب میں کیوں آیا؟ یہ بات بار بار کہی جا رہی ہے کہ بیس سال پہلے فلاں ناول میں کورونا کا نام لکھا گیا، فلاں فلاں کورین یا کسی دوسرے ملک کی فلم میں یہ کہا گیا وغیرہ وغیرہ۔ بھائی لوگو! کورونا مختلف وائرس کا گروپ ہے جو ممالیہ (دودھ پلانے والے جانداروں) اور پرندوں میں بیماری پیدا کرتے ہیں۔ انسانوں میں زیادہ تر نظام تنفس (سانس لینے کا سسٹم) متاثر ہوتا ہے جبکہ گائے اور سور میں اس سے ڈائریا پیدا ہوتا ہے۔ دنیا میں اس سے پہلے کئی قسم کے کورونا وائرس آ چکے ہیں۔ سائنس دانوں نے سات نمایاں قسمیں دریافت کی ہیں، ان میں سے چار مہلک نہیں، جبکہ تین خطرناک ثابت ہوئی ہیں۔ آج سے اٹھارہ سال پہلے سارس (SARS-CoV) کے نام سے ایک مہلک کورونا وائرس آیا تھا، جس نے دنیا بھر میں سنسنی پھیلائی تھی، اس سے 2002–2004 کے دوران لگ بھگ پونے آٹھ سو لوگ ہلاک ہوئے۔ آٹھ سال پہلے 2012ء میں ایک اور کورونا وائرس آیا، اسے مڈل ایسٹ ریسپریٹری سنڈروم (MERS-CoV) کہتے ہیں، اس سے چار سو کے قریب لوگ ہلاک ہوئے۔ تین سال بعد جنوبی کوریا میں اس کا دوبارہ حملہ ہوا، چھتیس افراد جانبر نہ ہو سکے۔ 2018ء میں عرب ممالک میں اس کا حملہ دیکھا گیا، خوش قسمتی سے یہ عالمی وبا نہ بن سکا، تاہم اکتالیس افراد

جان ہار بیٹھے۔حالیہ حملہ دراصل کورونا وائرس کی نئ شکل کا ہے جسے COVID-19 یاSARS-CoV-2 کا نام دیا گیا ہے۔ویسے تو اس سے ملتے جلتے انفلوئنز صدیوں سے آتے رہے ہیں، ان میں سے بعض جیسے ہسپانوی انفلوئنزا لاکھوں اموات کا باعث بنا۔ اس لیے کسی پرانی کتاب، ناول یا فلم میں کورونا کا نام آنا فطری اور قابل فہم ہے۔حکیم اجمل خان یا کسی دوسری پرانی طب کی کتاب میں بھی اسی وجہ سے اس سے ملتی جلتی علامات ملیں گی۔تھوڑی مزید تحقیق کی جائے تو ممکن ہے کسی پرانے یونانی حکیم کی کتاب میں بھی اسی طرح کی بیماری کا سراغ مل جائے۔حالیہ وبائی حملہ نئے کورونا کا ہے، یہ زیادہ تباہ کن ثابت ہوا۔سائنس دان اس پر مسلسل ریسرچ کررہے ہیں، اس کا علاج، ویکسین وغیرہ بھی ایجاد ہو ہی جائے گی۔اس طرح کے امراض میں اصل مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ پیشنٹ زیرو یعنی پہلے مریض کا سراغ نہیں ملتا۔اکثر وہ بغیر تشخیص ہوئے ہی مر جاتا ہے۔پہلے مریض کا علم ہوجائے، تب یہ پتہ چلانا آسان ہوتا ہے کہ اسے کہاں سے یہ وائرس چمٹا؟ کون سی ایسی غذا کھائی یا کسی خاص جگہ گیا، کوئی بیماری بگڑ گئی وغیرہ وغیرہ۔

صاحبو! خلاصہ یہی ہے کہ سازشیں ہوتی رہتی ہیں، مگر ہر معاملے میں سازش نہ ڈھونڈ لیا کرو۔یوں سازش سازش کھیلتے رہے تو پھر مستقبل میں کسی حقیقی سازش کی بات کو بھی مذاق میں اڑا دیا جائے گا۔

❖❖❖

تین سبق

کورونا وبا کے کڑے دن ابھی ختم نہیں ہوئے۔ اللہ نے چاہا تو یہ مشکل وقت ختم ہو جائے گا اور دنیا پھر سے اپنے معمول کے کاموں کی طرف لوٹ جائے گی۔ کورونا کے دوران ہم سب نے خاصا کچھ سیکھا ہے۔ تین سبق ایسے ہیں جو ہم پاکستانیوں نے بھی سیکھ لیے۔ کورونا کا مسئلہ شروع ہوا اور معاملہ چین سے نکل کر دنیا بھر میں پھیلنے لگا تو سب کی نظریں امریکہ اور یورپ کی طرف گئیں۔ امریکہ کے بڑبولے صدر ٹرمپ نے اپنی برتری کا تاثر دیا۔ وہ اسے چینی وائرس کہتے رہے، پھر امریکہ میں وبا پھوٹنے کے فوری بعد اس کا علاج ڈھونڈنے کا دعویٰ کر ڈالا پھر ویکسین بنانے کا اعلان کر دیا، دونوں باتیں جھوٹ نکلیں۔ ہمارے ہاں ایک حلقہ ایسا ہے جو مغرب سے حد درجہ مرعوب ہے، پاکستان کے روایتی مذہبی حلقوں سے بھی یہ بیزار ہیں۔ انہوں نے طعنے دینے شروع کیے کہ اور برائیاں کرو امریکیوں کی، اس مشکل کے وقت میں وہی ہماری مدد کو آ رہے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ اس کے ساتھ ہمیں یہ بھی یاد دلایا جانے لگا کہ کبھی کسی مسلمان سائنس دان نے بھی کوئی ایجاد کی ہے؟ نہیں ناں، تو یہ مغرب کے عیسائی، یہودی یا ملحد سائنس دان ہی ہمارے محسن ہیں، ہمیں ان کا شکر گزار رہنا چاہیے۔ آج کل ہر اخبار نیٹ پر ہے، کالم نگاروں کے باقاعدہ صفحات بنے ہیں، جن پر ان کے برسوں پرانے کالم بھی مل جاتے ہیں، یہ تو صرف تین چار ہفتے پرانے کالم ہیں، اینکرز کے تجزیاتی پروگرام بھی یوٹیوب پر پڑے ہوتے ہیں، کچھ وقت نکال کر دیکھنا دلچسپ کیس سٹڈی ثابت ہوگا۔

آج ہم سب کے سامنے ہے کہ کورونا کے سامنے مغرب کیسے عاجز اور ذلیل وخوار ہوا پڑا ہے۔امریکہ جیسے سائنس، ٹیکنالوجی، اپنے ہیلتھ سسٹم، جدید آلات اور ماہر ڈاکٹروں پر بہت بھروسہ تھا، وہ سب ہوا ہو گیا ہے۔امریکی سماج کو شدید ترین دھچکا لگا ہے۔ چالیس ہزار سے زیادہ لوگ مر چکے ہیں، خدشہ ہے کہ ہلاکتیں لاکھ تک نہ پہنچ جائیں (پچیس اپریل 2021 تک یہ صورتحال پانچ لاکھ تک پہنچ چکی ہے)۔صرف تین ماہ پہلے کوئی کہہ سکتا تھا کہ امریکہ میں روزانہ ڈھائی تین ہزار لاشیں اٹھائی جائیں گی اور نیویارک جیسا شہر مریضوں اور لاشوں کا مرکز بن جائے گا؟اٹلی اور سپین کا حشر سب کے سامنے ہے، برطانیہ خود بری طرح متاثر ہوا۔فرانس میں اتنی زیادہ ہلاکتیں ہو جانے کا خود ان کے اپنے ماہرین کو بھی اندازہ نہیں تھا۔مغرب کو اپنے جس صحت کے نظام پر ناز تھا، وہ بری طرح ایکسپوز ہو گیا۔آج وہاں یہ حال ہے کہ کورونا کے مشکوک مریضوں کے لیے ایمرجنسی تک موجود نہیں۔کہا جاتا ہے کہ شروع کے چند دن گھر میں الگ رہو اور صرف انتہائی ضرورت میں ہسپتال کا رخ کرو۔ہمارے جیسے ممالک میں مغرب زدہ طبقات بھی بری طرح ہل کر رہ گئے ہیں۔پہلے وہ سوچتے تھے کہ پاکستان پر کوئی مصیبت آئے گی تو وہ آرام سے جہاز پکڑ کر امریکہ، یورپ چلے جائیں گے اور محفوظ زندگی گزاریں گے۔آج وہاں زیادہ مشکل اور پریشان کن صورتحال ہے۔اب ان سب کو پاکستان کی قدرواہمیت کا اندازہ ہو رہا ہے۔

دوسرا دلچسپ معاملہ مذہب اور خدا کے ساتھ تعلق کا ہے۔اہل مذہب عادتاً کسی بھی پریشانی میں اپنے رب کی طرف دیکھتے اور اسی سے مدد مانگتے ہیں۔ظاہر ہے ایسا کرتے ہوئے اسباب کو نظرانداز نہیں کیا جاتا۔یہ اسباب کی دنیا ہے۔کوئی مریض ہے تو اسے علاج کے لیے طبیب کے پاس ہی جانا پڑے گا کہ یہی ہمیں ہمارے نبی ﷺ نے سکھایا ہے، علاج آپ ﷺ کی سنت ہی ہے۔مختلف حوالوں سے احتیاطی تدابیر اپنانے کی تربیت بھی ہمیں اپنے پیارے نبی اور ان کے صحابہ کی طرف سے ملی ہے۔مذہبی

آدمی مگر اس حوالے سے کلیئر ہوتا ہے کہ جو کچھ بھی ہوگا وہ رب تعالیٰ کی مرضی سے ہوگا۔ اگر رب شفا دینا چاہے تب ہی ملے گی، ورنہ چاہے جس قدر علاج کر لیا جائے، کچھ کام نہیں آئے گا۔

اس پس منظر میں کورونا کی وبا کے دنوں میں لوگوں نے استغفار کرنے، دعائیں مانگنے کی ترغیب دی۔ اس پر ملحدین اور الٹرا لبرل حلقوں کی جانب سے طوفان آ گیا۔ مذہبی حلقوں پر طنز کے تیر برسائے جانے لگے۔ گستاخانہ انداز میں یہ کہا جاتا کہ اس بیماری سے (نعوذ باللہ) آپ کے خالق نے نہیں بلکہ ڈاکٹروں نے بچانا ہے وغیرہ وغیرہ۔ یہ نہایت فضول بات اس لیے تھی کہ ڈاکٹروں یا طبی احتیاطوں کی نفی کسی نے نہیں کی تھی۔ ان مذہب بیزار حلقوں کا واویلا مگر سوشل میڈیا پر جاری رہا۔ اب جبکہ وبا کی تباہ کاری سامنے آ چکی ہے، بتدریج انھیں بھی پنجابی محاورے کے مطابق ٹھنڈ پے گئی۔ اب مذہبی پوسٹوں کا مذاق نہیں اڑایا جاتا بلکہ کوئی ایک آدھ ملحد/متشکک ایسا بھی مل جاتا ہے جو چپکے سے ان باکس میسج کر کے پوچھ لیتا ہے ذرا یہ تو پوچھ کر بتائیں کہ روحانیت والے بزرگ کیا کہتے ہیں، کورونا کب ختم ہوگا؟ یہ بات سب کو سمجھ آ گئی کہ آخری تجزیے میں خدا ہی بچانے والا ہے، سو سال والے بچ گئے جبکہ تیس سال والے جا چکے ہیں۔ وہی ہے جو بھرم رکھتا اور بھرم تباہ کر دیتا ہے۔

ایک دلچسپ معاملہ افریقی ممالک اور پاکستان جیسے جنوبی ایشیائی ممالک کا بھی سامنے آیا۔ ہمارے ہاں آبادی زیادہ ہے، شہر گنجان ہیں، چھوٹے چھوٹے گھروں میں پانچ، سات، آٹھ لوگ رہتے ہیں۔ اسی وجہ سے یہ اندازہ لگایا گیا کہ یہاں لاکھوں مریضوں تک معاملہ پہنچے گا اور (خدا نہ کرے) کہیں یہ حال نہ ہو جائے کہ قبرستانوں میں دفنانے والے ہی کم پڑ جائیں۔ اللہ کی خاص رحمت یہ ہوئی کہ ہم جیسے ممالک میں حالات بہت ہی بہتر نکلے۔ اس کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔ ناخالص ماحول میں رہنے کی وجہ سے ہم لوگوں کی قوت مدافعت زیادہ ہے یا پھر ٹی بی پروگرام کے باعث پہلے سے جسم

میں اینٹی باڈیز پیدا ہو چکی ہیں، گرم موسم کی تاثیر ہے یا پھر ہمارے ہاں کورونا کی نسبتاً ہلکی صورت حملہ آور ہوئی۔ وجہ جو بھی ہے، رب تعالیٰ کی کرم نوازی رہی۔ جتنا خطرہ تھا، اتنا نقصان ہوا نہیں۔ عوامی غیر ذمہ داری کی وجہ سے نقصان ہوا۔ اگر آئندہ چند ہفتے احتیاط برت لی جائے تو ان شا اللہ عید تک معاملہ بہت حد تک بہتر ہو چکا ہوگا (افسوس ایسا ممکن نہ ہوا اور کورونا کی دوسری تیسری لہر میں نقصان کچھ زیادہ ہوا، مگر مغرب اور بھارت، بنگلہ دیش وغیرہ سے خاصا کم)۔

❖❖❖

کورونا کے لیے کِٹ

کورونا کے لیے چند ایک ضروری چیزوں پر مشتمل کِٹ گھر میں ضرور بنا کر رکھیں۔ اگر کورونا آپ تک نہیں پہنچا تو خوش قسمت ہیں، اللہ کا شکر ادا کریں، مگر کورونا کے حملے کے لیے تیار رہیں۔ اگر خدانخواستہ آپ گھر میں کورونا وارد ہو چکا ہے، کوئی پیارا اس مرض میں مبتلا ہو چکا ہے تو اس کے علاج کے لیے بھی چند ضروری چیزوں کی کٹ پاس ہونا لازمی ہے۔

1pulse oximeter

2Thermometer

3:Vitamin D supplement heavy dose

4:Ivermite ivermectin

5:MONTIKA(MONTELUKAST

6:vitamin with zink(surbex Z or Revitale

7:ors

8:Cac1000calcium with vitamin c

9:AZOMAX 500AZITHROMYCIN

نوٹ: پلس آکسی میٹر سب سے ضروری ہے کہ اس سے جسم میں آکسیجن سیچوریشن کا پتہ لے گا۔ درحقیقت یہی وہ چھوٹی سی ڈوائس ہے جو کورونا مریض کی سیریس حالت کا بروقت پتہ دے گی، موت اور زندگی میں فرق بہت سے کیسز میں صرف آکسی میٹر ہی ہوتا

ہے۔اس میں ریڈنگ پچانوے یا اس سے زیادہ یعنی چھیانوے، ستانوے، اٹھانوے ہوتو بہت اچھا ہے۔اگر پچانوے 95 سے نیچے آئے تو پریشانی کی بات ہے، اگر ترانوے سے نیچے آئے اور نوے اکانوے 91,90 تک معاملہ چلا جائے تو پھر ہنگامی صورتحال ہے کیونکہ اس کا مطلب ہے کہ مریض کے پھیپھڑے متاثر ہیں اور کسی بھی وقت آکسیجن سیچوریشن مزید گر کر اسی اکاسی یا اس سے بھی نیچے جا سکتی ہے، تب آکسیجن سلنڈر کی ضرورت پڑے گی۔

تھرمامیٹر ہی بخار ناپنے کا آلہ ہے، بخار کے ہونے نہ ہونے کا اندازہ صرف تھرمامیٹر سے لگائیں، ویسے تکا نہ لگائیں، یہ بات سمجھنا بہت ضروری ہے۔

آئیور مائیٹ کورونا ہونے کی صورت میں استعمال کرائی جاتی ہے، یہ کو مستند بات نہیں مگر دنیا کے بیشتر ماہرین صحت کا خیال ہے کہ اس کا استعمال وائرس کو بڑھنے سے روکتا ہے۔طریقہ کار یہ ہے کہ آئیور مائیٹ کی دو گولیاں فوری مریض کو دے دی جائیں، دوبارہ گھنٹے بعد، دو چوبیس گھنٹے بعد جبکہ بعض ماہرین کے خیال میں تین دن صبح شام دو دو گولیاں دینی چاہئیں۔دوائی کے اصل سالٹ کا نام آئیور میکٹن ہے جبکہ یہ آئیور مائیٹ کے نام سے عام ملتی ہے، اگر آئیور مائیٹ نہ ہوتو پھر آئیور میکیٹن کسی بھی کمپنی کی دوائی کے نام سے ملے، لے لیں۔

مونٹیکا دراصل سانس کی نالیوں کو کشادہ کرتی ہیں جو عام طور سے سوزش کے باعث تنگ ہوجاتی ہیں، اسی لیے اس کے استعمال سے سانس لینا آسان ہوجاتا ہے۔ ہمارے ہاں ڈاکٹر یہ دوائی کورونا مریض کو دس پندرہ دن کے لیے استعمال کراتے ہیں۔ ہر روز صرف ایک گولی۔ یہ دوائی بھی مونٹیکا کے علاوہ کئی اور ناموں سے بھی ملتی ہے، اصل سالٹ مونٹی لوکاسٹ ہے، بریکٹ میں یہی نام لکھا ہے، جو بھی ملا ہے لے لیں۔

وٹامن ڈی کی ہیوی ڈوز کورونا مریض کے لیے آسانی کا باعث بنتی ہے، وٹامن

ڈی دراصل وٹامن سی کو قابل استعمال بناتا ہے اور وٹامن سی کورونا کی مزاحمت میں معاون ہے۔اس لیے وٹامن ڈی کا ہیوی ڈوز سپلیمنٹ یعنی IU 000,50 یا دو لاکھ آئی یو ایک ساتھ لے لیں۔ یہ پندرہ دن سے ایک ماہ تک کی ضرورت پوری کردے گی،سنی ڈی کے نام سے وٹامن ڈی کا مشہور سپلیمنٹ دستیاب ہے،ایک گولی ہے،ڈھائی سو کے لگ بھگ۔

زنک اور وٹامن سی سے قوت مدافعت بہتر ہوتی ہے اس لیے ایسی ملٹی وٹامن لیں جس میں یہ دونوں ہوں۔سربیکس زی ایک ایسا وٹامن ہے، اس میں زنک بھی مناسب ہے اور وٹامن سی کے ساتھ دیگر بھی۔ری وائٹل ملٹی وٹامن بھی لیا جا سکتا ہے۔کیلشم اور وٹامن سی کا مشہور سپلیمنٹ CAC1000 بھی لیں۔ایک گولی پانی کے گلاس میں ڈال کر حل کریں اور پی جائیں۔کئی فلیورز میں یہ دستیاب ہے۔

او آر ایس عام طور سے ڈائیریا وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے، اس کی ایک اور افادیت ہے کہ کورونا میں بعض اوقات بخار مسلسل رہتا ہے، تیز بخار اترنے کی صورت میں پسینہ آتا ہے اور یوں جسم سے نمکیات خارج ہوجاتے ہیں، ایسے میں مریض نڈھال ہوجاتا ہے۔اگر او آر ایس استعمال کریں تو نمکیات کی کمی دور ہوجائے گی اور مریض کی کمزوری میں کمی آئے گی۔

ہمارے ہاں ایک مشہور اینٹی بائیوٹک دوائی AZOMAX 500 کورونا میں استعمال کرائی جاتی ہے۔ایک گولی روزانہ پانچ دنوں کے لیے۔عالمی ادارہ صحت کے مطابق اسے کورونا کی سکینڈ انفیکشن میں یعنی چند دن بعد لینا چاہیے مگر پاکستانی ڈاکٹر عام طور سے ابتدا ہی میں یہ پانچ دنوں کا کورس کرا دیتے ہیں۔ یہ دوائی دراصل AZITHROMYCIN ہے، ایزومیکس اس کا مشہور برانڈ نیم ہے، اگر اس میں نہ ملے تو بے فکر ایزوتھرومائسن کسی اور کمپنی نیم میں لے لیں، ایزوٹیک یا کسی اور برانڈ میں مل جائے گی۔ لے کر رکھ لیں، ڈاکٹر جب کہے تب استعمال کرلیجیے گا، ورنہ پڑی رہے۔

کورونا میں کمزوری حد سے زیادہ ہوجاتی ہے۔ یہ فطری ہے، اس میں زیادہ پریشان ہونے یا گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ یہ کمزوری رفتہ رفتہ ہی ختم ہوگی، دس پندرہ دن سے لے کر ایک ماہ تک رہے گی، بعض اوقات دو ماہ تک بھی کھینچ جاتی ہے۔ کورونا کی کمزوری نڈھال کر دینے والی ہے، اس کی تکلیف اور شدت کا کوئی اور اندازہ بھی نہیں کر سکتا۔ اس لیے اگر گھر میں کسی کو کورونا ہوا ہے تو اس کی تکلیف کا احساس کریں، اسے مکمل آرام دیں اور اگر ٹھیک ہوجانے کے بعد بھی وہ کمزوری یا نڈھالی کا اظہار کرے تو طنز کرنے کے بجائے سمجھیں کہ یہ فطری ہے۔

کمزوری دور کرنے کے لیے سب سے اہم گوشت کی یخنی ہے۔ بکرے کے گردن کے گوشت کی یخنی مفید بتائی جاتی ہے، دیسی مرغی کی یخنی بھی کارآمد ہے، نہ ملے تو بے شک چکن ہی کی بنا لیں، دو چار بوٹیاں کافی ہیں، اس میں وہ تمام مسالہ جات لہسن، ادرک، ہلدی، دارچینی، لونگ اور دیگر گرم مسالے وغیرہ پڑتے ہیں جو پروٹین کے ساتھ مل کر افادیت بڑھا دیتے ہیں۔

انڈے کی سفیدی میں عمدہ پروٹین ہوتی ہے، دو ابلے انڈے یا ان کی صرف سفیدی روز لیں، دالوں اور لوبیہ وغیرہ میں بھی پروٹین ہے۔

کورونا میں کھانے پینے کی کوئی پابندی نہیں، روٹی وغیرہ بھی کھا سکتے ہیں، جتنا اچھا کھائیں پئیں گے، اتنا ہی بیماری سے لڑنے کے قابل ہوں گے۔ بس ایسی کھٹی چیز نہ ہو جو گلا خراب کر دے۔

ایک اور اچھا نسخہ ہلدی ملا دودھ ہے، نیم گرم دودھ کے گلاس میں ایک چمچ شہد، ایک چمچ اولیو آئل ایکسٹرو رجن، چھوٹا چمچ ہلدی پاؤڈر ملا کر پئیں۔ یہ قوت مدافعت کے لیے بھی اچھا ہے اور جسم کے درد کو بھی کم کرے گا ان شا اللہ۔ یاد رہے کہ یہ سب آپ کو دو تین ہفتوں تک لگاتار کرنا ہے، تب جا کر کورونا کی کمزوری اور مضر اثرات دور ہو پائیں گے۔

ہومیو پیتھک ادویات پر مبنی کورونا کٹ

ہومیو پیتھک دوائیوں میں سے دو کورونا کے حوالے سے قوت مدافعت بڑھانے کے کام آتی ہیں۔

1۔ FIVE PHOS 6x

اس کی چار چار گولیاں صبح دو پہر شام پندرہ دنوں کے لیے استعمال کریں۔ یہ ایک طرح کا ٹانک ہے۔ پندرہ دنوں کے بعد ہر روز صرف پانچ گولیاں دن میں کسی بھی وقت لے لیں۔ ڈھائی تین سو کی شیسی مل جاتی ہے۔

2۔ Arsenicum Album 30

اس کے پانچ قطرے آدھا گلاس پانی میں ملا کر صبح دو پہر شام پانچ دنوں کے لیے استعمال کریں۔۔ پانچ دنوں کے بعد صرف ایک بار پانچ قطرے پانی میں ملا لیں، ان شا اللہ کورونا کے خلاف مزاحمت پیدا کرے گا۔

کورونا مریض کے لیے ہومیو پیتھک دوائیاں

دو دوائیاں استعمال کرائی جاتی ہیں۔

1۔ Naja 1M

کورونا مریض کو اس کے دو قطرے ایک گھونٹ پانی میں ملا کر دے دیں۔ صرف ایک بار۔ مریض کے آس پاس کے لوگ جنہیں شبہ ہے کہ کہیں کورونا ہم تک نہ پہنچ گیا ہو، وہ بھی ناجا کے دو قطرے پانی میں ملا کر لے سکتے ہیں۔ کورونا کی پہلی، دوسری لہر میں تو ناجا کی ایک ڈوز ہی کافی رہتی تھی، کورونا کی تیسری لہر میں جب مریض کے پھیپھڑے متاثر ہو جائیں، تب ناجا ون ایم دو دن یا چار دن بعد ایک بار پھر استعمال کرایا جاتا ہے۔ یہ ساہیوال کے ڈاکٹر نیاز کا نسخہ ہے، قبلہ سرفراز شاہ صاحب اس کی بھرپور تائید کرتے ہیں

اور دعا کرانے والوں کو یہ بتاتے ہیں۔

MChina 1۔2

یہ دوائی کورونا کی کمزوری دور کرنے اور امیونٹی بہتر کرنے کے لیے استعمال کرائی جاتی ہے۔ایک قطرہ ایک گھونٹ پانی میں ملا کر پیا جاتا ہے۔صرف ایک بار۔زیادہ کمزوری کی صورت میں پورے سات دن بعد صرف ا یکی قطرہ پانی میں ملا کر لے سکتے ہیں۔

(طبع کتاب کورونا سے کیسے بچاؤ کریں سے اقتباس)

❖❖❖

باب دوم

کورونا میں گھر پر رہنے والوں کے لیے ٹپس

کورونا میں وقت گزارنے کے حوالے سے بھی دو چار کالم لکھے تھے۔ان میں لاک ڈاؤن کے ایام بھی شامل ہیں۔آج کل بھی ہاف یا سمارٹ لاک ڈاؤن چل رہا ہے، بچوں کے سکول بند ہیں۔بچوں کے لیے کچھ مشقیں، ٹاسک وغیرہ دینے کی تجاویز ہیں۔ کچھ انفرادی طور پر روحانی امیونٹی عبادات وغیرہ کی تجاویز ہیں۔اس کا ایک حصّہ ایسا ہے جو شائد کچھ لوگوں کو پسند نہ آئے، مگر وہ بھی زندگی کا جز ہی ہے۔گھروں میں مقید ہو کر رہنے یا آئسولیشن کے دوران پیدا ہونے والی کوفت، فرسٹریشن اور زندگی پر وارد ہونے والی بوریت کو دور کرنے کے لیے کچھ کتابوں، ڈراموں، فلموں، سیزنز وغیرہ دیکھنے کے مشورے ہیں۔جسے ان میں دلچسپی لگے، وہ پڑھے، ورنہ نظرانداز کر دے۔

کورونا: گھر میں بیٹھے لوگ کیا کریں؟

کورونا کی وجہ سے گھروں میں دن گزارنے والے لوگوں کے لیے سب سے بڑا مسئلہ یہ ہے کہ کس طرح وقت گزارا جائے۔ میرا مشورہ ہے کہ ہر ایک کو اپنے مزاج، افتاد طبع اور حالات کے اعتبار سے خود پلان بنانا چاہیے۔ آپ کو گوگل سے مدد مل سکتی ہے۔ میں نے چند منٹ کی ریسرچ کے بعد ایسے کئی آرٹیکل ڈھونڈ لیے جن میں بیس، تیس سے لے کر سو مختلف آئیڈیاز دیئے گئے۔ یہ سب کورونا کے باعث گھروں میں یا قرنطینہ میں مقیم افراد کے لیے لکھے گئے۔ بیشتر قابل عمل ہیں۔ آپ کو صرف فہرست بنانے کی ضرورت ہے۔ چند ایک مشورے خاکسار بھی دینا چاہتا ہے، کیونکہ ہم نے بھی کچھ غور فرمایا اور چند گھنٹے نیٹ پر اس نیت سے گزارے۔ یاد رہے کہ صحافیوں کو چھٹیاں نہیں ہیں اور ہم ہر روز معمول کے مطابق دفتر جایا کریں گے، اس کے باوجود میں نے چند ایک آئیڈیا اپنے لیے بھی ڈھونڈ لیے ہیں۔

میرے نزدیک سب سے اہم مذہب اور روحانی پہلو ہے، اس لیے اسے ترجیح میں رکھنا چاہیے۔ ان دنوں میں ایک منفرد، اچھوتا روحانی تجربہ کی تجویز دینا چاہ رہا ہوں، جس کے عملی فوائد بھی ہیں، مگر اس پر ان شا اللہ الگ سے کالم میں بات ہوگی۔ ہر مشکل، آفت یا پریشانی انسان کو رب سے قریب کر دیتی ہے۔ ہونا تو یہ چاہیے کہ ہم آسودگی اور سکون کے دنوں میں اللہ کے ساتھ تعلق زیادہ مضبوط بنائیں، مگر افسوس دنیا کا تیز رفتار سفر اور جھمیلے میرے جیسے دنیا داروں کو سب کچھ بھلا دیتے ہیں۔ جیسے ہی کوئی افتاد سر پر آ پڑی، تب

رب یاد آیا۔نمازیں،نوافل،صلواتہ الحاجت بھی یاد آجاتی ہے اور تسبیح بھی پکڑ لیتے ہیں۔ خیر کمزور ترین درجہ ہی سہی، مگر یہ بھی اپنے خالق کے ساتھ جڑے رہنے کا سلسلہ ہے۔ بچے پر بھی جب کوئی مشکل پڑے تو سیدھا ماں کی طرف بھاگتا ہے۔ہم نالائق، کمزور، پھسڈی غلام سہی،مگر ہیں تو اپنے خالق کی تخلیق، اس کے حبیب ﷺ کی امت سے ہیں،رب کریم کی رحمت،شان اور عظمت سے یہی توقع ہے کہ وہ اپنے بندوں کی غلطیوں اور کوتاہیوں کو معاف کر دے گا،مشکل سے نکال لے گا۔رجوع مگر ہمیں ہی کرنا ہوگا۔ مانگیں گے تو نوازے جائیں گے۔ہمارے مولا، ہمارے خالق کی سخاوت بے مثال ہے اور رحمت کی چادر بھی کل دنیا، کائنات کے گناہوں سے زیادہ بڑی۔مشکل کے ان دنوں میں اپنے رب کے ساتھ تعلق کو مضبوط بنائیں۔اشفاق صاحب کہا کرتے تھے کہ گھر میں یا مسجد میں دیوار کے ساتھ ٹیک لگا کر بیٹھ جاؤ اور اپنی تمام پریشانیوں کی گٹھری بنا کر رب تعالیٰ کے حوالے کر دو، اسے کہو کہ مولا ہماری بس ہوگئی ہے، اب مزید ہمت نہیں اٹھانے کی، آپ مدد کریں، بوجھ اٹھائیں، مشکل دور کریں۔اللہ مغفرت کرے اشفاق صاحب کی بہت سی باتیں آج بھی مشعل راہ ہیں۔ان کی اس بات کو عملی تجربے کی کسوٹی پر پرکھ کر دیکھیں۔صرف سوچنے ہی سے انسان ہلکا پھلکا محسوس کرنے لگتا ہے۔ سارا خوف، پریشانی، پینک ذہن سے نکل جائے گا۔رب کریم کی محبت، رحمت، ٹھنڈک دل میں سرائیت کرنے لگے گی۔

وقت گزارنے کا بہترین طریقہ ہمارے نزدیک مطالعہ ہے۔آپ بھی کتابیں پڑھنے کی کوئی ترتیب بنائیں۔چند ایک ایسی ضخیم کتابیں پڑھ ڈالیں جنہیں پہلے پڑھنے کا وقت نہیں مل رہا تھا۔مطالعہ میں کچھ وقت قرآن پاک کو ترجمہ سے پڑھنے اور سیرت مبارکہ کے مطالعہ کے لیے وقف کریں۔انٹرنیٹ پر قرآن کے تقریباً تمام ہی مشہور ترجمے، تفاسیر موجود ہیں، تفہیم القرآن سمیت ان تفاسیر کو فری پڑھا جا سکتا ہے۔360islam ایک بہت مشہور موبائل ایپ ہے، اسے انسٹال کر کے بیش بہا فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔سیرت

کی مشہور کتابیں بھی کہیں نہ کہیں سے مل ہی جائیں گی۔سیرت ابن شہاب، طبقات ابن سعد، الرحیق المختوم، النبی خاتم وغیرہ مشہور کتب ہیں۔سینئر سیاسی کارکن، دانشور اور لکھاری محترم قیوم نظامی نے معاملات رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے نام سے ایک شاندار کتاب لکھی ہے، جہانگیر بکس نے شائع کی، ویسے تو ان کی پوری سیریز ہے، معاملات قرآن، معاملات حضرت عمرؓ وغیرہ۔دیگر اہم اسلامی کتب بھی پڑھی جا سکتی ہیں۔میں ذاتی طور پر نئی کتابوں کی پی ڈی ایف پسند نہیں کرتا کہ اس طرح سے ناشروں کا نقصان ہے اور یہ طریقہ چلتا رہا تو نئی کتابیں کوئی نہیں چھاپے گا،مگر ایسی کتابیں جو آؤٹ آف پرنٹ ہو چکی ہیں، ان کے رائٹر انتقال کر گئے اور اب رائٹس کا معاملہ نہیں رہا، اس کی پی ڈی ایف کہیں سے ملے تو ضرور فائدہ اٹھانا چاہیے۔ایک اچھی کوشش بھارت میں مشہور ویب سائٹ ریختہ (https://www.rekhta.org/) نے کی ہے، انہوں نے باقاعدہ رائٹس لے کر کتابیں سکین کر کے مفت پڑھنے کے لیے ڈالی ہیں۔وہاں سے بہت کچھ پڑھا جا سکتا ہے۔

ادب خاص کر فکشن کے خواہش مند قارئین اگر چاہیں تو ان چھٹیوں میں چند ایک بڑے ناول پڑھ سکتے ہیں۔اردو کے دس یا بیس بہترین ناولوں کی فہرست ہر ایک مختلف انداز سے بنائے گا، میری طالب علمانہ رائے میں قرۃ العین حیدر کا آگ کا دریا، آخر شب کے ہم سفر، عبداللہ حسین (اداس نسلیں، نادار لوگ)، شمس الرحمن فاروقی (کئی چاند تھے سرآسماں)، مستنصر حسین تارڑ (راکھ، بہاؤ، خس وخاشاک زمانے، ڈاکیہ اور جولاہا)، شوکت صدیقی (خدا کی بستی، جانگلوس) جمیلہ ہاشمی (دشت سوس، تلاش بہاراں)، بانو قدسیہ (راجہ گدھ)، خدیجہ مستور (آنگن)، ممتاز مفتی (علی پور کا ایلی)، سید محمد اشرف (نمبردار کا نیلا، آخری سواریاں)، انتظار حسین (بستی)، شکیل عادل زادہ (بازی گر) مرزا اطہر بیگ (غلام باغ)، اختر رضا سلیمی (جندر)، عاصم بٹ (دائری، بھید)، علی اکبر ناطق (نولکھی کوٹھی) وغیرہ شامل ہیں۔بعض نام رہ گئے ہوں گے، مگر اصل نکتہ یہ ہے کہ اردو کے چند بہترین ناولوں میں سے جس قدر پڑھے جا سکیں، پڑھ لیں۔کہیں سے آغاز تو کریں۔

تارڑ صاحب کا پیار کا پہلا شہر بڑا سویٹ سا، دلگداز ناول ہے، اسے ہی پڑھ لیں۔ عالمی ادب کے بڑے ناولوں کو بھی اپنی فہرست میں رکھیں۔ وقت کی کمی کے باعث میں تو اب تراجم پر اکتفا کرتا ہوں۔ ان چھٹیوں میں ارادہ ہے کہ وکٹر ہیوگو کے مشہور ناول Les Misérables کے اردو ترجمہ مضراب کو پڑھا جائے، دو ضخیم جلدوں میں اس کا ترجمہ باقر نقوی مرحوم نے کیا ہے، جبکہ گنٹر گراس کا شاہکار ناول The Tin Drum کا اردو ترجمہ بھی نقوی صاحب ہی نے نقارہ کے نام سے کیا ہے۔ یہ آٹھ سو صفحات پر محیط ہے۔ میں ٹالسٹائی کا شاہکار وار اینڈ پیس دو تین بار پڑھ چکا ہوں، اگر کچھ ہمت کی جائے تو تاریخ انسانی کے اس عظیم ترین ناول کو آپ بھی ان دنوں میں پڑھ سکتے ہیں۔ اس کا اصل ترجمہ تو شاہد حمید نے کیا تھا، مگر بد قسمتی سے وہ آج کل آؤٹ آف پرنٹ ہے، اس کی پی ڈی ایف بھی نہیں دیکھی، البتہ فیصل اعوان کا ترجمہ شدہ ناول مارکیٹ میں بھی دستیاب ہے اور اس کی پی ڈی ایف بھی کہیں دیکھی تھی۔ کچھ عرصہ قبل میں نے بالزاک کے ایک بہت مشہور ناول ''بڈھا گوریو'' کا محمد حسن عسکری صاحب والا ترجمہ پڑھا، کیا بات ہے، زندگی بھر نہیں بھلا سکتا۔

مطالعہ کے ساتھ اگر آپ میں تخلیقی صلاحیت ہے تو اس بار اپنے ہنر کو آزمائیں۔ کچھ لکھنے کی کوشش کریں، شاعری کی سوئی ہوئی صلاحیت جگائیں، کہانی لکھنے کی کوشش کریں۔ سب سے آسان کام اپنی یاداشتوں کو مرتب کرنا ہے۔ لمبا چوڑا پراجیکٹ بنانے کی ضرورت نہیں، اپنے بچپن کی یادیں ہی لکھ ڈالیں۔ اپنے والدین، بزرگوں کے اہم واقعات، ان کی کہی سبق آمیز باتیں ہی اپنی نئی نسل کے لیے تحریر میں لے آئیں۔ ڈائری لکھنے کی کوشش کریں، یہ نسبتاً آسان کام ہے۔ اگر آپ کو مطالعے سے دلچسپی نہیں، لکھنا بھی نہیں چاہتے تب اپنی گفتگو ریکارڈ کریں، ان کی ویڈیوز بنائیں۔ بچوں کے ساتھ مل کر اپنی زندگی کے اہم واقعات کی ویڈیوز ریکارڈ کرا ڈالیں۔ آپ کا بچپن، والدین، لڑکپن، کالج، یونیورسٹی کی یادیں، آپ کی شادی، پہلے بچے اور دوسرے

بچوں کی پیدائش پر کیا تاثرات تھے، سب کچھ ریکارڈ کرا لیں۔ ہر گھر میں موبائل ہیں، بچوں کو کہیں کہ وہ ریکارڈ کر لیں۔ ایک دن یہی آپ کے بچوں کا اثاثہ بنے گی۔ بچوں کو ترغیب دیں کہ مناسب اور محفوظ فاصلے سے بزرگوں (دادا، دادی، نانا، نانی وغیرہ) کے انٹرویوز لیں۔ سوالنامہ بنانے میں آپ مدد کر سکتے ہیں۔ اگر بزرگ دور رہتے ہیں تو فون پر ہی انٹرویو کر لیں، ریکارڈ بھی ہو جائیں گے۔

ملازمت کرنے والی خواتین چونکہ روزانہ باہر جاتی ہیں، اس لیے اپنا خیال رکھتی ہیں۔ ان کے لیے ایک مشورہ کہ آپ کی اچھی ڈریسنگ، سلیقے سے کیا میک اپ اور خوشگوار مسکراہٹ کا سب سے بڑا حق دار آپ کا خاوند ہے۔ گھر میں سر جھاڑ منہ پہاڑ پھرنے کے بجائے گھر والے کے لیے ہی سجیں، سنوریں۔ باہر نہ جانا ہو تب بھی اپنا خیال رکھیں، بالوں کو ڈائی کرنے کی ضرورت ہے تو ضرور کریں۔ میاں بیوی آپس میں کچھ وقت گزاریں، تاہم طبی ہدایات کے مطابق اس رومانس کو پلاٹونک Platonic ہی رکھیں۔ محفوظ فاصلے سے گپ شپ کریں، شادی کے شروع کے ایام یاد کریں، بچوں کے حوالے سے حسین یادیں شیئر کریں۔ ہو سکے تو ایک دوسرے کو خط لکھیں۔ طویل خط۔ دل کھول کر رکھ دیں۔ شکوے شکایات کے ایک دو الگ سے سیشن بھی ہو سکتے ہیں، مگر ان میں الجھے رہنے کے بجائے آگے بڑھیں اور تعلقات میں گہرائی لائیں۔

❖❖❖

گھر پر رہنے والے بچوں کے لیے کچھ ٹپس

کورونا وائرس ایسی وبا کے تناظر میں ملی تعطیلات کو والدین کس طرح بچوں کے لیے مفید بنائیں، یہ اہم سوال ہے۔ میں چھٹیوں میں بچوں کو انجوائے کرنے دینے کے حق میں ہوں، مگر تفریح ہی میں اگر کچھ تربیت ہو جائے تو کیا ہی بات ہے۔ بچوں کی زندگی کو متنوع طریقوں سے متحرّک رکھنے کو ایسا کیا کِیا جائے کہ وقت مثبت اور زیادہ تر مفید انداز میں گذرے؟ اس حوالے سے مختلف ماہرین سے بات چیت کرتا رہا۔ ہمایوں تارڑ معروف سوشل میڈیا ایکٹوسٹ، بلاگر، استاد، موٹیویشنل سپیکر اور ٹرینر ہیں۔ برسوں وہ بچوں کی تدریس سے منسلک رہے، صاحب مطالعہ اور زرخیز ذہن کے مالک ہیں، نئی چیزوں کو تیزی سے سیکھتے اور پھر انھیں دوسروں تک پہنچاتے ہیں، JEEP کے نام سے بچوں اور پیرنٹنگ کے حوالے سے مختلف تربیتی سمینار منعقد کراتے رہے۔ ہمایوں تارڑ کی خاص خوبی یہ ہے کہ وہ بہت مثبت سوچ کے حامل ہیں۔ ہر مثبت تحریر کو بلا تاخیر پھیلاتے اور پروموٹ کرتے ہیں۔ ہمایوں تارڑ (Tarar۔Humayun M) خود بھی عمدہ لکھاری ہیں۔ ان کی لکھی جنید سیریز کے دو ناول پچھلے چند ماہ میں شائع ہوئی اور خاصی پزیرائی حاصل کی۔ جنید کے کردار پر ہمایوں تارڑ نے بڑی محنت کی، یہ سیریز اس لائق ہے کہ نہ صرف بچے بلکہ والدین بھی اسے دلچسپی سے پڑھ سکتے ہیں، اسے خود پڑھنا اور بچوں کو پڑھ کر سنانا چاہیے۔ ہمایوں تارڑ نے بچوں کی تعطیلات کے حوالے سے کچھ اہم ٹپس دیئے ہیں کہ کس طرح والدین ان چھٹیوں کو کارآمد بنا سکتے ہیں۔ ان ٹپس میں خاکسار نے اپنے

تجربات کی روشنی میں بعض اضافے کیے ہیں، مگر اصل مساعی ہمایوں کی ہے۔

سب سے پہلے سکرین سے متعلقہ سرگرمیاں

1۔ یوٹیوب پر مختلف پراڈکٹس کی تیاری کے مناظر دیکھیں۔ مثلاً

How is chocolate made in factories

اس چاکلیٹ کی جگہ آئس کریم اور بیشمار دیگر اشیا کے نام لکھے جا سکتے ہیں۔ طریقہ یہ ہے کہ ہر بچہ الگ سے ایسی ویڈیو دیکھے، پھر سارا پراسیس دوسروں کے سامنے خود بیان کرے۔ ایسی چند ایک ویڈیوز سب مل کر دیکھیں۔

2۔ ویڈیوز کی بات چھڑی ہے تو اِن دنوں آپ best اور top اور tallest اور longest اور highest سیریز چلا دیں۔ جیسے

tallest buildings in the worldTop 10

highest mountains in the worldTop 10

highest paying jobs in the worldTop 10

اسی طرح یوٹیوب میں لکھیں the smallest اور the youngest اور the lowest۔۔۔ پھر دیکھیں نیچے ڈراپ ڈاؤن بار آپ کو کیا کیا آپشنز دکھاتی ہے؟ دنیا کی بہترین لائبریریوں کی تصاویر بھی دیکھنے سے تعلق رکھتی ہیں۔

3۔ بیڈمنٹن اور اس جیسی دیگر ان ڈور کھیل۔ آپ بھی ان کے ساتھ کھیلیں۔ محدود سی جگہ میں، کم خرچ، اور مختصر وقت میں بھرپور جسمانی ورزش۔ زیادہ مہنگے سامان کی بھی ضرورت نہیں، کام چلاؤ چیزیں لے لیں۔

4۔ پانچ سات عدد فلمیں تلاش کریں۔ مل کر دیکھیں۔ اختیار بچوں کے ہاتھ میں دیں۔ فلمیں وہ خود تلاش کر کے لائیں گے، اور ماشاءاللہ قطاریں لگا دیں گے۔ وہ ہم سے زیادہ ذہین اور tech savvy ہیں، یعنی ٹیکنالوجی کو برتنے میں خوب رواں اور ماہر۔ مجھے

ذاتی طور پر ہیری پوٹر کے ناولوں پر بنی سیریز اچھی لگی، وہ ہم میاں بیوی نے خود بھی دیکھی، بچوں کو بھی دکھائی۔آٹھ فلمیں ہیں۔لارڈ آف دی رنگز اور دی ہابیٹ(THE Hobbit) بھی دیکھی جا سکتی ہے، مکمل طور پر صاف ستھری۔چلڈرن آف ہیون ایرانی فلم ہے، بالی وڈ میں اس کی نقل بھی کی گئی۔اسی طرح عامر خان کی تارے زمین پر، سٹینلے کا ڈبہ وغیرہ ہیں۔اگر آپ ارتغل یا ارطغرل کا سیزن شروع کر بیٹھے تو سمجھ لیجئے کہ پندرہ دن کی چھٹیاں گزرنے کا علم ہی نہیں ہوگا، یہ ایک شاندار اور کبھی نہ بھولنے والا تجربہ ہے، فیس بک پر کئی پیجز ہیں، https://www.giveme5.co/dirilis سے تمام پانچوں سیزن مل جاتے ہیں بلکہ اس سے اگلا یعنی عثمان پر جاری سیزن ون بھی دیکھا جا سکتا ہے۔نیٹ فلیکس پر یہ Ertugrul:Resurrection کے نام سے موجود ہے۔

5۔آٹھ دس عدد ڈاکومنٹری فلمز تلاش کریں۔مل کر دیکھیں۔اُن کے themes پر بات بھی کریں۔گوگل کر لیں سائنس ڈاکومنٹری فلمز لکھ کر۔یا سپیس ڈاکومنٹری فلمز لکھ کر، یا میرین لائف ڈاکومنٹری فلمز لکھ کر۔بیسیوں ویب سائٹس پر ڈھیروں دستاویزی فلمز پڑی آپ کو دعوت دے رہی ہیں۔نیچے دیئے گئے لِنک کے تعاقب میں آپ نیٹ فلِکس پر جائیں۔اس ویب پیج پر دیئے مواد سے لطف اندوز ہوں:

https://www.netflix.com/pk/title/80049832

دوسری جنگ عظیم یعنی سیکنڈ ورلڈ وار پر بنی ڈاکومینٹری کمال ہے، اسی طرح کئی اور ہیں۔بی بی سی پر شکار کرنے والے جانوروں کی کٹھن زندگی کے حوالے سے ایک شاندار ڈاکومینٹری The Hunt دیکھنے سے تعلق رکھتی ہے۔

6۔ایک آدھ سٹوری بک سب مل بیٹھ کر پڑھیں۔باری باری ریڈنگ کریں۔ نصابی کتب سے ماورا کم سے کم دس عدد ایسی کتابیں منتخب کر لیں جو آپ رواں برس پڑھیں گے اور اُن میں شامل موضوعات پر بات کریں گے تا کہ بچوں کی معلومات اور

ایکسپوژر میں اضافہ ہو۔۔

7۔ ریڈرز ڈائجسٹ کا ذخیرہ کریں۔ اتوار بازار اور اولڈ بک شاپس ※ سے پرانے رسائل 20 سے 50 روپے تک مل جایا کرتے ہیں۔ پچھلے چار پانچ برسوں میں چھپا مواد رفتہ رفتہ اکٹھا کر لیں۔ ہر ماہ اس کا نیا رسالہ بھی خریدیں۔ بچوں کا ''پیالہ'' بھرنے میں اُن کی مدد کی جائے، ان میں رنگا رنگ ذرائع تک رسا ہونے کی عادت پختہ کی جائے۔ یوں انھیں فکری بلوغت میسر آئے گی۔ یہی بچپن کی یادیں بنتی ہیں۔

7۔ ابنِ انشا، شفیق الرحمن کرنل محمد خان اور مشتاق احمد یوسفی صاحب کی کتابوں کے شگفتہ اقتباسات بچوں کو پڑھ کر سنائیں۔

8۔ بچے ووکیبلری وال بنائیں۔ بہت اہم ہے۔ تفصیل انٹرنیٹ پر موجود ہے، بے شمار مقامات پر۔ یہ وال اردو اور انگریزی الفاظ اور محاورات پر مشتمل ہو۔

9۔ بچے کچھ نہ کچھ اپنے ہاتھ سے پکائیں۔ کُوکنگ کریں۔ ریسی پیز کا انبار لگا ہے، پِنٹرسٹ پر، یوٹیوب اور دیگر مقامات پر۔ میری دس بارہ سالہ بھتیجی ظل ہما نے عربی سٹائل کے شوارما بنانے کا تجربہ کیا اور اپنے کزنز کی ضیافت کی۔ ہمارے بچوں نے بھی اس تجربے کو گھر پر دہرایا، اب اکثر وہ اسی سٹائل کا عربی شوارما بناتے ہیں، میکرونی، پاستا تو پہلے ہی بنایا کرتے تھے، گھریلو سٹائل کا پزا اور ڈونٹ بھی بنانے لگے ہیں۔ پچھلے دنوں چھوٹے بیٹے عبداللہ خاکوانی، جو کے جی کلاس کا طالب علم ہے، اس نے اپنے سکول میں بیسٹ شیف کا مقابلہ جمبو چاکلیٹ سینڈوچ بنا کر جیتا۔

10۔ بچے اپنے کپڑے خود دھوئیں، اور استری کریں۔ وہ سب کام جن کے لیے وہ دوسروں پر انحصار کرتے ہیں، تعطیلات کے دوران خود کرنے کی مشق کریں۔ پھر عام دنوں میں بھی عادت بنائیں۔

11۔ گھر میں فرنیچر اور دیگر اشیا کی سیٹنگ بدل ڈالیں۔ بوریت دور کرنے والا

خوشگوار تجربہ ہے۔

12۔سوموار اور جمعرات والے دن روزہ رکھوائیں۔موسم اچھا ہے، روزہ رکھا جائے گا۔آپ نے بھی اگر پچھلے ماہ رمضان کے کچھ قضا روزے رکھنے ہیں تو موقع سے فائدہ اٹھائیں۔پنجگانہ نماز کا اہتمام کرنا سکھائیں، کیسے ایک ہی وضو سے دو یا تین نمازیں پڑھی جاسکتی ہیں۔

13۔تین سے پانچ عددنئی سورتوں کا ترجمہ یاد کروادیں،تفسیر بھی بتائیں، جیسے سورہ الضحیٰ کتنی پیاری سورہ ہے۔ بچے اس عبارت کا مطلب جان لیں، پھر اِسے ہر روز وہ نماز میں باقاعدگی سے پڑھا کریں۔

14۔جمعہ والے روز 100 مرتبہ درود شریف پڑھنے کا اہتمام کریں۔سو پچاس روپے بچوں کے ہاتھ سے صدقہ کروائیں۔

15۔ ہر جمعرات اور جمعہ والے دن کچھ پکا کر، اور کلام پڑھ کر اپنے بزرگوں کو ایصال ثواب کریں، بچوں کو اس عمل میں بھرپور شرکت کرائیں تاکہ وہ اس عمل کو جاری رکھ سکیں جب آپ اس دنیا میں نہیں ہوں گے۔ یا کم ازکم،سب مل کر دعا ہی کردیں۔کسی بھی دن یہ اہتمام کیا جاسکتا ہے،جمعرات، جمعہ صرف اس عمل کو یقینی اور متواتر بنانے کے لیے لکھا۔(براہ کرم کسی قسم کا فتویٰ داغنے سے پرہیز کریں۔)

16۔جس بچے میں لکھنے لکھانے کا رجحان مضبوط ہے،اور اس کی رائٹنگ سکل قدرتاً عمدہ ہے، گھر کے سب لوگ اس کے ساتھ مل بیٹھ کر ایک سٹوری کا پلاٹ ڈسکس کریں۔ یہ سٹوری ذرا طویل ہونی چاہیئے۔پھر وہ بچہ اسے لکھے۔اس تحریر پر کسی پختہ کار رائٹر سے فِیڈ بیک طلب کریں۔اچھی طرح چیک کروالیں۔پھر اسے شائع کرالیں، ورنہ کمپوز کر کے pdf نیٹ پر ڈال دیں۔ بچے کی اوّلین اپنی کتاب ہوگی۔کتنی بڑی بات ہے!اور پھر یہ سلسلہ تاعمر جاری رہنے کے امکانات پیدا ہوسکتے ہیں۔

17۔آرٹ اور کرافٹ میں یوٹیوب و دیگر ویب سائٹس پر بے شمار پراجیکٹس پڑے ہیں۔دلچسپی کے دو چار منتخب کر لیں۔پراجیکٹس ضرور کریں! یہ تو ہم سب جانتے ہی ہیں کہ بچے وہ شے زیادہ سیکھتے ہیں جسے وہ اپنے ہاتھوں انجام دیا کرتے ہیں۔

19۔بچے جو کچھ بھی کریں، اسے احاطۂ تحریر میں لائیں۔بلاگ بنائیں۔بلاگ پوسٹ لگانے کا عمل با قاعدگی سے نبھ جائے تو اِس عمل میں معجزے چھپے ہیں۔یعنی بچہ اپنے کام کو، اپنی یادداشتوں کو منظّم کرنا سیکھ گیا۔دس برس بعد یہ تحریری سفر انمول خزانہ بن جائے گا۔

20: بچے سائنس اور جیوگرافک سِکلز سے متعلق دو چار نئے ایپس ڈاؤن لوڈ کریں، اُن کا استعمال سیکھیں۔نئے نئے ایپس کا استعمال خاصا اہم ہے۔دعا گو ہوں آپ اچھا وقت گذاریں۔

❖❖❖

کچھ کتابوں، فلموں کے بارے میں

کورونا کی وبا کے باعث کئی ہفتوں تک مقید رہنے والے لوگوں کے لیے مختلف پہلوؤں سے لکھ رہا ہوں۔ ان مشکل، کٹھن دنوں کو کسی نہ کسی طرح گزارنا ہے۔ تمام تر طبی احتیاط کے بعد بہترین طریقہ یہ ہے کہ توبہ، استغفار، تلاوت میں وقت گزارا جائے۔ تسبیحات کو بھی اپنی زندگی میں اہمیت دینی چاہیے کہ اللہ کا ذکر اور مسنون دعائیں بھی تھراپی کا ایک حصّہ ہیں۔ رب کریم سے گفتگو کر کے، اپنی معروضات پیش کر کے جو سکون ملتا ہے، اس کا کوئی نعم البدل نہیں۔

اپنے فراغت کے لمحوں کا ایک حصّہ کتابیں پڑھنے میں صرف کریں۔ مطالعہ کی عادت ان دنوں میں بنی تو آئندہ زندگی میں کام آتی رہے گی۔ برسوں پہلے ایک صاحب مطالعہ شخص کی بات سنی تھی کہ اب زیادہ تر نان فکشن کتابیں پڑھتا ہوں، فکشن پڑھنے کے بجائے بڑے ناولوں پر بنی فلمیں دیکھ لیتا ہوں۔ اس کے بعد دلچسپی پیدا ہوئی کہ بڑے ناولوں پر فلمیں دیکھی جائیں۔ تجربہ ناقابل فراموش رہا۔ فلموں کے حوالے سے ابتدا میں ہمارا ذوق سطحی تھا۔ کالج کے زمانے تک گھر میں ٹی وی تک نہیں تھا۔ تعلیم سے فراغت کے بعد ڈراموں، فلموں سے شناسائی ہوئی۔ چھوٹے شہر کے رہائشی، کوئی رہنمائی کرنے والا نہیں تھا۔ جو فلم مشہور ہوتی، وہ دیکھ لیتے۔ جب لاہور ملازمت کے لیے آئے اور ہاسٹلز میں رہنا پڑا تب سینما میں جا کر فلمیں دیکھنے کا موقعہ ملا۔ ان دنوں ہر فلم اچھی لگتی تھی۔ آج ان میں سے کسی کو دوبارہ دیکھنا پڑے تو حیرت ہوتی ہے۔ مجھے یاد ہے 1995–96ء میں ''

Desperado ‘‘نام کی ایک فلم آئی تھی، جس میں معروف ایکشن ہیرو انتونیو بینڈریس نے کام کیا تھا، ان کا ہیر سٹائل ان دنوں بڑا مقبول ہوا، سلمیٰ ہائیک ہیروئن تھی۔ دو تین بار دیکھی تھی۔ ابھی سال دو پہلے وہی فلم Hbo پر لگی تھی، بڑے شوق سے اہلیہ کو متوجہ کیا کہ دیکھو یہ فلم میں نے سینما جا کر دیکھی تھی، بڑا مزا آیا۔ وہ ساتھ دیکھنے بیٹھ گئیں۔ کچھ ہی دیر بعد مجھے باقاعدہ خفت ہوئی کہ ایسی چھوڑو قسم کی بچکانہ فلم کی کیا توجیہہ پیش کی جائے، یہی حال چارلیز اینجلز کے ساتھ ہوا۔ اب تو ایسی فلموں کا نام لیا جائے تو ہم صاف مکر جاتے ہیں کہ یہ کون سی فلم ہے، اچھا...... کیا اس زمانے میں لگی تھی، یاد ہی نہیں۔ سوچ کا یہ ارتقا ہر انسان کے ساتھ ہوتا ہے۔ نہ ہو تو تشویش ہونی چاہیے۔

لاہور میں اپنے ابتدائی برسوں میں ایک بڑے باذوق فلم بین دوست بنے۔ آج کل نیو جرسی، امریکہ ہوتے ہیں، ان دنوں علامہ اقبال میڈیکل کالج کے جس ہاسٹل میں خاکسار آؤٹ سائیڈر کے طور پر دن گزار رہا تھا، وہ بھی کم وبیش ویسی صورتحال سے دوچار تھے۔ فرق صرف یہ کہ ہمارا طب سے دور دراز کا تعلق نہیں جبکہ مجید انجم ڈاکٹر تھے، مگر کنگ ایڈورڈ سے فارغ التحصیل۔ ڈاکٹر مجید نے ہمیں گلزار، کمل ہاسن اور دیگر معروف بھارتی آرٹ ڈائریکٹرز سے متعارف کرایا۔ طریقہ کار ان کا دلچسپ تھا۔ تب وہ ہاسٹل سے اپنے بھائی کے گھر رحمان پورہ شفٹ ہو چکے تھے۔ اکثر ویک اینڈز پر رات کے کھانے پر مدعو کرتے، اچھرہ کے کسی ہوٹل میں ہم کھابا اڑاتے اور پھر کڑک چائے پی کر رات کو کم از کم دو آرٹ فلمیں دیکھی جاتیں، صبح ناشتے کے بعد ان فلموں پر سیر حاصل گفتگو کی جاتی۔ مجھے تو کبھی ایسے لگتا ہے کہ یہ بھی قدرت کی مہربانی تھی۔ ایک بونگے فلم بین کو حقیقی فلموں سے متعارف کرانے، ذہنی تناظر وسیع کرنے کا کام۔ جو پیارے ڈاکٹر مجید انجم نے ادا کیا۔ احمد بشیر نے اپنے سدابہار خاکوں کی کتاب اپنے دوست ممتاز مفتی کے نام کرتے ہوئے لکھا، ’’مفتی تمام زندگی مجھے جنون سکھاتا رہا اور میں اسے عقل، دونوں ناکام ہوئے۔‘‘ خاکسار تو خیر اپنے دوست کو کیا سکھاتا، انہوں نے ہمیں بعض نہایت عمدہ

آرٹ فلموں سے متعارف کرایا اور یہ سمجھایا کہ کمرشل سینما اور متوازی سینما یا آف بیٹ فلموں میں کیا فرق ہے؟ کمل ہاسن کی خاموش تجرباتی فلم پشپک (Pushpak) ڈاکٹر مجید انجم کے ساتھ ہی دیکھی۔

بات فلموں کی ہو رہی تھی، ذاتی حوالے کی طرف چلی گئی۔ فلمیں دیکھنے کے دو تین طریقے ہیں۔ سادہ یہی ہے کہ اپنے پسندیدہ یونرا (Genre) یعنی کیٹیگری میں گوگل کر کے ٹاپ ٹوئنٹی فلمیں نکال لیں اور انھیں یوٹیوب، ٹورنٹ یا نیٹ فلیکس پر ڈھونڈ کر دیکھنا شروع کر دیں۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ آپ پچھلے برسوں میں آسکر ایوارڈ یافتہ فلمیں دیکھنے کا سلسلہ شروع کریں۔ نہایت آسانی سے گوگل کر کے آپ پچھلے ساٹھ ستر برس کی شاہکار آسکر ایوارڈ جیتنے والی فلمیں تلاش کر سکتے ہیں۔ آسکر ایوارڈ میں مختلف کیٹیگریز ہیں، بہترین ڈائریکٹر، بہترین اداکار، اداکارہ، سپورٹنگ اداکار، سپورٹنگ اداکارہ وغیرہ، ایک بہترین فلم کی کیٹیگری بھی ہے۔ اس پر توجہ دیں۔ جیسے پچھلے سال جنوبی کوریا کی فلم پیراسائیٹ (Parasite) کو بہترین فلم کے ساتھ دیگر اہم ایوارڈ بھی ملے۔ 2018ء میں گرین بک Green Book اور 2017 میں The Shape of Water کو بیسٹ فلم کا آسکر ایوارڈ ملا۔ دو ہزار سولہ میں مون لائیٹ، دو ہزار پندرہ میں سپاٹ لائٹ جبکہ دو ہزار چودہ میں برڈ مین (Birdman) کو یہ اعزاز ملا۔ دو ہزار تیرہ میں 12 Years a Slave جبکہ اس سے ایک سال پہلے Argo کو ایوارڈ ملا۔ اس کیٹیگری میں بہت سی مشہور فلمیں آتی ہیں، ان میں سے جو دیکھ رکھی ہیں، صرف ان کے نام لکھ رہا ہوں، باقی تفصیل آپ نیٹ سے دیکھ لیں۔ ممبئی کی جھونپڑ پٹی پر بنی فلم سلم ڈاک ملینئر نے 2008 میں جبکہ 2006 میں جیک نکولسن اور میٹ ڈیمن کی فلم The Departed، دو ہزار چار میں کلنٹ ایسٹ وڈ کی ملین ڈالر بے بی، دو ہزار تین میں لارڈ آف دی رنگ سلسلے کی آخری فلم نے آسکر جیتا۔ دو ہزار ایک میں ایک نوبیل انعام یافتہ ریاضی دان کی سچی کہانی پر بنی دلکش فلم A Beautiful Mind نے ایوارڈ جیتا، رسل کرو نے یہ شاندار کردار ادا کیا۔ رسل کرو نے ایک سال پہلے

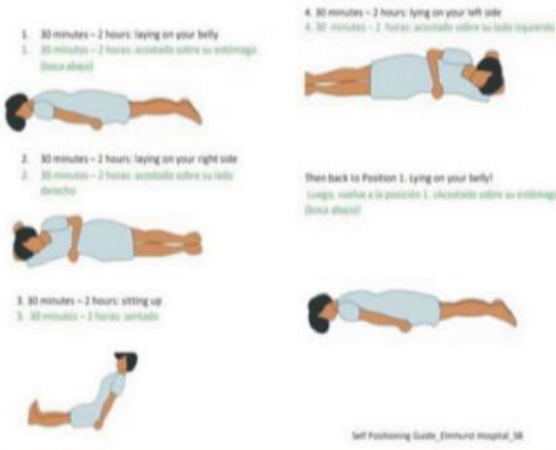
اپنی شہرہ آفاق فلم گلیڈ ایٹر Gladiator میں کام کر کے بہترین اداکار کا ایوارڈ بھی جیتا تھا۔ 1997ء میں یہ اعزاز مشہور فلم ٹائٹینک Titanic اور 1995 میں Braveheart کو ملا، جسے میل گبسن نے اپنی اداکاری سے امر کر دیا۔ 1994ء میں ٹام ہینکس نے Forrest Gump میں چونکایا، اس سے ایک سال پہلے ہالوکاسٹ پر بنی فلم Schindler's List کو ایوارڈ ملا۔ بانوے میں کلنٹ ایسٹ وڈ کی Unforgiven، اکانوے میں انتھونی ہاپکنز کی The Silence of the Lambs اور انیس سونوے میں کیون کوسنر کی شاہکار فلم Dances With Wolves نے بیسٹ پکچر کا آسکر جیتا۔ اس فہرست میں بے شمار اے پلس کلاس کی فلمیں آتی ہیں۔ 1988 میں Rain Man آئی جسے ڈسٹن ہاف مین نے اداکاری سے امر کر دیا۔ بیاسی میں گاندھی، 1979 میں ہاف مین اور میرل سٹریپ کی فلم Kramer vs Kramer اور چھہتر میں روکی نے ایوارڈ لیے۔ 1975ء میں جیک نکولسن کی فلم One Flew Over the Cuckoo's Nest نے تمام مین کیٹیگریز کے ایوارڈز جیت کر تہلکا مچایا۔ چوہتر میں گاڈ فادر پارٹ ٹو جبکہ 1972 میں گاڈ فادر جیسی لیجنڈری فلم کو ایوارڈ ملا۔ پاکستان میں گاڈ فادر ناول، اس پر بنی فلم اور یہ پھبتی جس سیاستدان پر چسپاں کی گئی، اسے کوئی نہیں بھول سکتا۔ 1962ء میں لارنس آف عریبیہ، 1959 میں Ben-Hur اور ستاون میں The Bridge on the River Kwai جیسی کلاسیکل شہرت رکھنے والی فلموں کو آسکر ملا۔ آسکر کی فہرست پر اعتراضات بھی کیے جاتے ہیں۔ کئی بار زیادہ مستحق فلم کی جگہ نسبتاً کم درجے کی فلم کو ایوارڈ ملا، مگر مجموعی طور پر آسکر کی فہرست میں شامل فلموں کا اپنا وزن اور کریڈیبلٹی ہے۔

فلمیں دیکھنے کا ایک طریقہ اپنے پسندیدہ اداکاروں کو فالو کرنا ہے۔ بڑے اداکار بڑے پراجیکٹس ہی میں کام کرتے ہیں، ان کی فلمیں کی ایک خاص حیثیت ضرور ہوتی ہے۔ گاڈ فادر کے مارلن برانڈو اور اسی فلم کے اداکار الپچینو، ''گڈ فیلاز'' کے رابرٹ ریڈ فورڈ، ''گینگز آف نیویارک'' کے ڈینئیل ڈے لیوس، ٹائٹینک کے ڈی کیپریو، ''اے فلیو اپان اے ککوز نیسٹ'' کے جیک نکولسن ہوں یا ''گڈ وِل ہنٹنگ'' کے میٹ ڈیمن،

گلیڈ ایٹر کے رسل کرو، ’’فارسٹ گمپ‘‘ کے ٹام ہینکس، ’’سیون‘‘ کے بریڈ پٹ، ’’پرسوٹ آف ہیپی نیس‘‘ کے ول سمتھ، ٹریننگ ڈے کے ڈینزل واشنگٹن ہوں یا پھر اسی طرز کے کچھ اور بڑے فنکار، ان کی بیشتر فلمیں قابل دید اور عمدہ ہوتی ہیں۔

اس سے بھی بہتر طریقہ بڑے ہدایت کاروں کو فالو کرنا ہے۔ ایک شاہکار فلم بنانے والا ڈائریکٹر کبھی فارغ نہیں بیٹھے گا۔ ایسا نہیں کہ اس کا زرخیز ذہن ایک آدھ فلم کے بعد کچرا فلمیں بنائے۔ وہ کچھ اور شاہکار بھی تخلیق کرے گا۔ اس لیے بڑے ڈائریکٹرز کو فالو کرنا بھی ایک اچھا طریقہ ہے۔ الفریڈ ہچکاک، انگمار برگمین، سرجی لیون، فرانسس فورڈ کپولا، مارٹن سکورسیس، سٹیون سپیل برگ، جیمز کیمرون، سٹینلے کیوبرک، اکیرا کوروساوا، کلنٹ ایسٹ وڈ، رومن پولنسکی سے لے کر کرسٹوفر نولان، کوئنٹن ٹارن ٹینو تک جیسے ہدایت کاروں کے کام کا جائزہ لیا جائے تو بہت سی شاندار فلمیں مل جاتی ہیں۔

❖❖❖


1. 30 minutes – 2 hours: laying on your belly
2. 30 minutes – 2 hours: laying on your right side
3. 30 minutes – 2 hours: sitting up
4. 30 minutes – 2 hours: lying on your left side
Then back to Position 1. Lying on your belly!
Self Positioning Guide_Elmhurst Hospital_SB


DIET CHART FOR
CONVALESCENT PERIOD
(POST COVID-19)

"بِسْمِ اللهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ
وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ"

اللہ تعالی کے نام کے ساتھ (میں پناہ طلب کرتا ہوں) کہ جس کے نام (کی برکت) سے کوئی چیز نقصان نہیں پہنچا سکتی،
نہ زمین (کی طرف) سے اور نہ ہی آسمان (کی طرف) سے اور وہ ہر چیز کا سننے والا ہے اور ہر بات کا مکمل علم رکھتا ہے

سنن ترمذی 3388، سنن ابی داود 5088

" أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ "

میں اللہ تعالی کے کامل کلمات کے ساتھ پناہ طلب کرتا ہوں ہر اس چیز کے شر سے جو اس نے پیدا فرمائی

صحیح مسلم 6878

"اَللّٰهُمَّ اِنِّي اَعُوذُبِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجُذَامِ
وَمِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ"

اے اللہ، میں تیری پناہ چاہتا ہوں، برص (پھلبہری)، جنون (دیوانگی)، کوڑھ اور ہر بری (اور مہلک) بیماری سے

وضاحت: سَيِّئِ الْأَسْقَامِ میں تمام مہلک امراض اور دیگر خطرناک امراض شامل ہیں

سنن ابی داود 1554

"اَللّٰهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اَللّٰهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي،
اَللّٰهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ."

اے اللہ! میرے بدن میں مجھے عافیت دے، اے اللہ! میرے کانوں میں مجھے عافیت دے،
اے اللہ! میری آنکھوں میں مجھے عافیت دے، تیرے سوا کوئی معبود نہیں ہے۔

سنن ابی داود 5090